

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДДТ  
(протокол от 27.05.2022 № 4)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДДТ  
Л.В. Лисов

Приказ от 31.05.2022 № 30-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»  
туристско-краеведческой направленности**

Уровень сложности: базовый  
Срок реализации: 3 года – 432 часа, в т.ч.:  
1 модуль – 60 часов  
2 модуль – 84 часа  
3 модуль – 60 часов  
4 модуль – 84 часа  
5 модуль – 60 часов  
6 модуль – 84 часа

Возраст учащихся: 12 – 16 лет

Автор-составитель:  
Никитина Татьяна Валерьевна,  
заместитель директора по УВР;  
Голоскоков Виталий Дмитриевич,  
педагог дополнительного образования

п. Новоселки  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	8
1.3.Содержание программы	10
1.4.Планируемые результаты	36
<b>2.Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	<b>40</b>
2.1.Календарный учебный график	40
2.2.Условия реализации программы	41
2.3.Формы аттестации (контроля)	44
2.4.Оценочные материалы	45
2.5.Методические материалы	79
<b>3.Список литературы</b>	<b>93</b>
<b>Приложение</b>	<b>98</b>

## 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Двадцать первый век, как век научно-технической революции, продвинул развитие общества во всех сферах на небывалый до этого высокий уровень. Однако одновременно он принес и колоссальные катастрофы самого различного характера. Анализ причин указал на проявление человеческого фактора, незнания или неумения использовать знания в области безопасности. Человек здравомыслящий, обладающий знаниями в области проблемы безопасности, именно он является активным созидателем в движении вперед, в движении безопасном. Поэтому необходима подготовка людей, владеющих проблемами безопасности на всех уровнях.

Дополнительная общеобразовательная программа **«Школа безопасности» туристско-краеведческой направленности** предназначена для реализации в объединениях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области».

Программа «Школа безопасности» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего об-

разования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

9. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

10. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;

11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

13. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее – МБУ ДО ДДТ);

14. Положение об объединениях МБУ ДО ДДТ;

15. Положение о дополнительной общеобразовательной программе в МБУ ДО ДДТ;

16. Положение о порядке приема, перевода, отчисления учащихся в МБУ ДО ДДТ;

17. Положение о порядке аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ.

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа безопасности» *модифицированная* и составлена на основе программы объединения участников движения «Школа безопасности» автор А.Г. Маслов, начальник отдела – руководитель Федерального ресурсного центра туристско-краеведческой деятельности Центра детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО ФЦДО, заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

**Педагогическая целесообразность.** Подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении – одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно.



Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах.

В 1994 году при активном содействии МЧС России было основано Всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа безопасности». «Школа безопасности» - общественная организация, которая занимается практической деятельностью в целях формирования у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к личной и общественной безопасности. В рамках движения ежегодно на муниципальном, региональном, межрегиональном, всероссийском, а с 2012 года и на международном уровнях проводятся соревнования «Школа безопасности» и полевые лагеря «Юный спасатель», которые позволяют охватить широкие слои учащихся, привить им практические знания, умения и навыки безопасного поведения в различных чрезвычайных и опасных ситуациях.

**Актуальность.** Обучение детей безопасному поведению и адекватным действиям в экстремальных ситуациях будет продуктивным только в процессе какой-либо практической деятельности детей. Учитывая тот факт, что туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Здесь навыки вырабатываются на практике в реальных экстремальных ситуациях с реальной оценкой поведения со стороны педагога и товарищей.

В процессе туристско-краеведческой деятельности расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются нахождением в составе туристской группы, существующей в автономном режиме - коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка.

Для поддержания здорового образа жизни занятия туризмом подходят как нельзя лучше, поскольку решается задача формирования жизненно важных и спортивно двигательных умений и навыков обучающихся. Регулярная физическая нагрузка, которую ребята получают в процессе занятий, способствует укреплению их здоровья, а как следствие их гармоничному физическому развитию. Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, смогут под руководством педагога выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

**Новизна программы.** В качестве новизны программы можно рассматривать использование технологии конструктивного практико-ориентированного общения и педагогического действия, направленного на развитие положительного

эмоционального климата в коллективе, на формирование доверительных отношений, и установление ответственно-дружественных связей между педагогом и обучающимися, педагогом и родителями, обучающихся между собой, а также на глубокое освоение обучающимися содержательной части программы.

Конструктивное практико-ориентированное общение и педагогическое действие – это способность выразить свои мысли без оценок, не приписывая личной точки зрения к поведению и качеству демонстрации спортивно-двигательных и прикладных умений и навыков обучающегося. Это умение слушать и слышать, смотреть и видеть, корректировать и направлять. Это умение управлять своими эмоциями и работать со своей реакцией на сказанное или увиденное. Данная технология как нельзя лучше подходит для организации образовательного процесса в объединении туристско-краеведческой направленности, поскольку на занятиях формируется комплекс предметных, метапредметных и личностных компетенций в области туристско-краеведческой деятельности через систему практических задач. Ребенок, будучи поставлен в проблемную ситуацию, не получает готового решения от педагога, а под его наблюдением и участием, осваивает выбранный вид деятельности вполне самостоятельно.

Данная программа строится *на следующих принципах:*

- принцип природосообразности - отбор содержания строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся 12-16 лет, с учетом интересов и потребностей детей данного возраста;
- принцип гуманизма состоит в том, что педагогический процесс строится на доброжелательных, человеческих отношениях между педагогом и обучающимися, через опору на положительные качества обучающихся в ходе педагогического процесса;
- принцип демократизации - обучающимся предоставляется определенная интеллектуальная и нравственная свобода для саморазвития и самоопределения. При изучении материала используются активные методы обучения (дидактические игры, дискуссии, экскурсии, включение в решение проблемных ситуаций и т.д.);
- принцип доступности - заключается в переходе от «изучения того, что близко, к тому, что далеко: от простого к более сложному»;
- принцип наглядности - заключается в привлечении органов чувств к восприятию и переработке учебного материала;
- принцип контроля результатов деятельности и обратной связи – в процессе обучения проводится мониторинг освоения программы;
- принцип культуросообразности заключается в отборе краеведческого материала по изучению особенностей родного края, в котором проживают обучающиеся.

*Особенностью построения программы* является возврат к изучению одних и тех же тем на разных этапах обучения, но с более широким и углубленным изучением, что позволяет реализовать дидактический прием «от простого к сложному». Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у учащихся интерес к занятиям длительное время. Усложнение

материала из года в год происходит по спирали, каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

***Уровень освоения содержания образования:* базовый.**

Первый год обучения (стартовый уровень). Учащиеся получают знания и умения по основам спасательного дела, ориентирования, основные навыки участия в соревнованиях. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом.

Второй-третий год (базовый уровень). Учащиеся углубленно изучают базовые знания по разделам программы. Приобретают первичные знания о тактике ведения спасательных работ, приобретают соревновательный опыт, участвуя в городских соревнованиях. На этом этапе увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению физической и функциональной подготовки учащихся.

***Адресат программы*** – учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 12-16 лет, проявляющие интерес к туризму и краеведению. Специальных требований к знаниям учащихся при приеме в объединение нет. Возрастные особенности развития учащихся, особенности физиологических различий мальчиков и девочек учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Особенность учащихся 12-14 лет – избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле, однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации ребята занимаются предложенным видом деятельности с удовольствием и длительное время. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе.

Подростки-мальчики склонны выбирать себе кумирами сильных, смелых и мужественных людей. Девочки-подростки отличаются тем, что они физически отличаются от мальчиков ранним взрослением и хотят общаться с мальчиками более старшего возраста. Исследования показывают заметное смещение акцентов с традиционно-положительных моральных ценностей на мнимые, ложные и даже антисоциальные.

Возрастная группа ребят 15-18 лет способны оценивать свои умственные, моральные и волевые качества, у них сформирован навык волевого усилия, ярко выражена способность к самоуправлению. Все это позволяет ребятам эффективно взаимодействовать в разновозрастных группах и получать положительный результат. Благодаря такому разновозрастному составу формируется обоснованная мотивация младших обучающихся заниматься спортивным туризмом и ориентироваться на результаты старших ребят, у которых в свою очередь формируется ответственное отношение за своих младших одноклассников.



**Продолжительность обучения** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности» составляет **три года**.

**Основной учебно-тематический план** составлен на 432 часа (144 академических часа – каждый год).

**Форма обучения по данной программе:** очная с использованием электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий (по необходимости).

**Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий** используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype – общение, E-mail, облачные сервисы и другие).

**Наполняемость учебных групп:** 1 год обучения – 12-15 человек (12-14 лет); 2 год обучения – 10-12 человек (13-15 лет); 3-ий год обучения – 8-10 человек (14-16 лет). Состав группы постоянный, возможно формирование групп учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

**Режим занятий:** Общее количество часов в год – 144 часа каждый год обучения. Учащиеся по данной программе могут заниматься 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

#### Режим занятий при очном обучении

Мо- дуль	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Количество ча- сов в неделю	Продолжительность занятий (часов)
1	60	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
2	84	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
3	60	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
4	84	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
5	60	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
6	84	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.

#### Режим занятий при дистанционном обучении

Мо- дуль	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Количество часов в неде- лю	Продолжительность занятий (часов)
1	60	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
2	84	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
3	60	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
4	84	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
5	60	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
6	84	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** является формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях.

Программа направлена на решение следующих **задач:**  
*обучающие:*

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- овладение правилами безопасного поведения при проведении практических занятий, походов и экскурсий;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- формирование первоначальных представлений о специальной туристской подготовке, спортивном ориентировании;
- формирование умения работы с различными источниками информации;
- расширение понятийного аппарата терминами туристско-краеведческой направленности;
- формирование умений и навыков работы с туристским оборудованием (веревки, карабины, личное и групповое снаряжение, карта, компас);
- развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение детей в краеведческую, военно-патриотическую работу и поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

*развивающие:*

- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- расширение у обучающихся представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Ульяновской области и её природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологических навыков в поведении обучающихся;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др. развитие интереса к познавательной деятельности;
- развитие творческих и коммуникативных способностей;

*воспитательные:*

- содействие правильному физическому развитию обучающихся - укрепление здоровья, закаливание организма, формирование потребности в здоровом образе жизни;



- содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
- формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности;
- воспитание добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
- формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, умение организовать культурный досуг);
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений, формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.

***Задачи 1 года обучения:***

***обучающие:***

- обучение правилам поведения и организации быта в походах;
- обучение основам техники пешеходного туризма с элементами лыжного туризма;
- обучение элементарным навыкам безопасного поведения в природной среде;
- обучение приемам оказания первой доврачебной помощи;
- обучение основам топографии и ориентирования;
- расширение знаний об окружающем мире.

***развивающие:***

- интеллектуальное, физическое и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие коммуникативных качеств учащихся;
- развитие познавательной и созидательной активности учащихся.

***воспитательные:***

- воспитание патриотизма и любви к своему Отечеству;
- воспитание коллективизм
- воспитание нравственных качеств – дружбы, взаимовыручки, сопереживания, ответственности.

***Задачи 2 года обучения:***

***обучающие:***

- отработка техник пешеходного туризма с элементами лыжного туризма;
- обучение тактике и технике в однодневных пеших походах;
- обучение приемам пользования специальным туристическим снаряжением и техническим приемам техники пешего туризма;

- обучение основам топографии и ориентирования в экстремальных ситуациях;
- обучение основам оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего;
- обучение основам краеведческой работы в походе.

*развивающие:*

- развитие творческой, созидательной активности учащихся;
- развитие проектных компетенций;
- развитие адаптации учащихся в природной среде;
- развитие психологической и практической готовности к действиям в природных условиях;
- интеллектуальное, физическое и духовно-нравственное развитие учащихся.

*воспитательные:*

- воспитание патриотизма и любви к своему Отечеству;
- воспитание экологической культуры;
- воспитание самостоятельности, чувства ответственности за свои дела и поступки.

***Задачи 3 года обучения:***

*обучающие:*

- расширение и углубление знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой помощи;
- обучение тактике и технике в 2-3-х дневных походах;
- обучение приемам пользования специальным туристическим снаряжением и техническим приемам техники пешего туризма;
- обучение основам топографии и ориентирования в экстремальных ситуациях;
- обучение основам оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего;
- обеспечение накопление соревновательного опыта.

*развивающие:*

- развитие физических и нравственных качеств, необходимых при выборе профессии спасатель;
- развитие у учащихся способности к целеполаганию, рефлексии, самосовершенствованию, самоопределению;
- развитие физических и нравственных качеств, необходимых при выборе профессии в структурах МЧС и ВС Российской Федерации;
- содействие к укреплению здоровья;
- содействие повышению физической и функциональной подготовленности;
- содействие развитию специальных физических качеств.

*воспитательные:*

- воспитание патриотизма и любви к своему Отечеству;
- воспитание социально-активной и бесконфликтной личности;
- привитие культуры здорового образа жизни;
- формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности.

## 1.3. Содержание программы

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	
1 модуль					
1-13	1. Введение.	4	2	2	
1	Вводное занятие. История возникновения и развития туризма	2	1	1	Опрос, анкетирование
2	Виды туризма. Значение туризма как активного вида отдыха. Всемирный день туризма	2	1	1	Наблюдение, опрос
3-23	2. Основы туристской подготовки	42	15	27	
3-4	Групповое и личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
6-7	Техника и тактика в туристском походе в походе	4	1	3	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
8-12	Туристские узлы	10	1	9	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
13-14	Работа с веревками	4	-	4	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
15-16	Работа с карабинами	4	-	4	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
17	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	2	-	Наблюдение, опрос
18	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	1	1	Наблюдение, опрос
19-20	Питание в туристическом по-	4	3	1	Наблюдение,

	ходе				опрос, контрольное упражнение
21-23	Профилактика опасностей в походе	6	4	2	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
<b>24-30</b>	<b>3. Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	
24-25	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	4	-	4	Наблюдение, контрольные упражнения
26-27	Спортивные игры	4	-	4	Наблюдение, контрольные упражнения
28-30	Лыжная подготовка	6	-	6	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>2 модуль</b>					
31-51	<b>4. Топография и ориентирование</b>	<b>42</b>	<b>15</b>	<b>27</b>	
31	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2	-	Наблюдение, опрос
32-33	Топографическая подготовка	4	2	2	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
34	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	Наблюдение, опрос
35	План, карта	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
36	Компас	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
37-39	Условные знаки	6	2	4	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
40-41	Тактико-техническая подготовка	4	2	2	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
42-43	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
44-46	Чтение карты	6	2	4	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение



					ное упражнение
47	Измерение расстояний	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
48	Способы ориентирования	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
49	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
50-51	Соревнования по спортивному ориентированию	4	1	3	Наблюдение, опрос, соревнование
52-57	<b>5. Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
52-53	Силовая подготовка	4	-	4	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
54-55	Кроссовая подготовка	4	-	4	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
56-57	Эстафеты	4	-	4	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
58-72	<b>6. Туристические соревнования и походы</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	
58	Всероссийское движение «Школа безопасности»	2	1	1	Наблюдение, опрос
59-63	Туристический слет	8	1	7	Наблюдение, соревнование
64-66	Подготовка к туристическому походу	8	1	7	Наблюдение, контрольные задания
67-70	Туристический поход	8	-	8	Туристический поход
71-72	Подведение итогов туристического похода. Итоговое занятие.	4	2	2	Отчет о походе
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

### Раздел 1. Введение. - 4 часа

#### Тема 1. Вводное занятие. История возникновения и развития туризма.

**Теория:** Знакомство учащихся с содержанием программы. Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.

История возникновения и развития туризма. Туризм в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном районе. Знакомство с туристами-земляками. Правила поведения на занятиях, инструктаж по правилам техники безопасности.

**Практика:** Психологические игры на тему «Давай познакомимся». Входная диагностика. Анкета «Карта интересов».

## **Тема 2. Виды туризма. Значение туризма как активного вида отдыха. Всемирный день туризма**

**Теория:** 27 сентября – Всемирный день туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Профессии, связанные с путешествиями.

**Практика:** Просмотр презентации «Виды туризма». Профориентационная квест-игра «Туризм, как профессия».

## **Раздел 2. Основы туристской подготовки – 42 часа**

### **Тема 3. Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теория:** Личное и специальное снаряжение туристов для однодневных и многодневных походов, требования к ним. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки, одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Устройство туристской палатки, стойки и кольца для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт.

**Практика:** Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

### **Тема 4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и

обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Практика:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **Тема 5. Техника и тактика в туристском походе**

**Теория:** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практика:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **Тема 6. Туристские узлы.**

**Теория:** Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

- Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).
- Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).
- Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).
- Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, «австрийский» и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

**Практика:** Отработка навыков вязки узлов.

### **Тема 7. Работа с веревками.**

**Теория:** Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки...). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника использования веревок. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

**Практика:** Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **Тема 8. Работа с карабинами.**

**Теория:** Правила использования карабинов. Использование страховки и самостраховки с карабинами на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, карабины...). Техника преодоления препятствий – склоны.

**Практика:** Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **Тема 9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тре-



нировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Использование навигационного устройства, раций. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Практика:** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### **Тема 10. Обязанности членов туристской группы по должностям**

**Теория:** Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### **Тема 11. Питание в туристском походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3-х дневном походе. Приготовление пищи на костре.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

#### **Тема 12. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практика:** Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка – 14 часов**

#### **Тема 14. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения**

**Практика:** Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

#### **Тема 15. Спортивные игры**

**Практика:** Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

#### **Тема 16. Лыжный спорт**

**Практика:** Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

### **Раздел 4. Топография и ориентирование – 42 часа**

#### **Тема 17. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

**Теория:** Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

#### **Тема 18. Топографическая подготовка**

**Теория:** Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение. Значение топографических карт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топографических карт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

**Практика:** Определение координат по рамке и километровой сетке топографической карты.



### **Тема 19. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теория:** Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила проведения соревнований. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### **Тема 20. План, карта**

**Теория:** Понятия план, карта. Отличия плана и карты. Особенности карты, условные знаки. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

**Практика:** Определение расстояния по карте, ориентирование по карте на местности.

### **Тема 21. Компас, работа с компасом**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними.

**Практика:** Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

### **Тема 22. Условные знаки**

**Теория:** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и немасштабных топографических знаков. Деление топографических знаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

**Практика:** Топографические условные знаки; пояснительные знаки. Чтение немасштабных условных знаков (линейных, фигурных). Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **Тема 23. Тактико-техническая подготовка**

**Теория:** Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидрологическую сеть и растительность.

**Практика:** Определение рельефа по карте, определение примерной крутизны склона, ям, курганов.

### **Тема 24. Азимут. Движение по азимуту**

**Теория:** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

**Практика:** Измерение и построение азимута.

### **Тема 25. Чтение карты**

**Теория:** Группы условных топографических знаков. Их значение.

**Практика:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топографических знаков.

### **Тема 26. Измерение расстояний**

**Теория:** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Практика:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов и метры для разных условий ходьбы. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### **Тема 27. Способы ориентирования**

**Теория:** Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование с помощью навигационного устройства. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Протокол движения.

**Практика:** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты, навигационного устройства.

### **Тема 28. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория:** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практика:** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **Тема 29. Соревнования по ориентированию**

**Теория:** Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Соревнование на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

**Практика:** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

## **Раздел 5. Общая физическая подготовка – 12 часов**

### **Тема 30. Силовая подготовка.**

**Практика:** Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук). «Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

### **Тема 31. Кроссовая подготовка.**

**Практика:** Выполнение упражнений с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

### **Тема 32. Эстафеты.**

**Практика:** Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

## **Раздел 6. Туристические соревнования и походы – 30 часов**

### **Тема 33. Всероссийское движение «Школа безопасности»**

**Теория:** История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

**Практика:** Знакомство с уставом ВДЮОД «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований «Школа безопасности».

### **Тема 34. Туристический слет.**

**Теория:** Задачи туристических слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

**Практика:** Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях по технике пешеходного туризма и контрольно-туристского маршрута. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.



**Тема 35. Подготовка к туристическому походу.**

**Теория:** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практика:** Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в однодневном походе. Составление сметы расходов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Тема 36. Туристический поход.**

**Практика:** Движение группы по маршруту протяженностью до 2-3 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с педагогом и родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Приготовление пищи на костре. Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора).

**Тема 37. Подведение итогов туристического похода. Итоговое занятие.**

**Теория:** Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Практика:** Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного занятия, фотовыставки или газеты по итогам похода.

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/контроля
		все- го	тео- рия	прак- тика	
3 модуль					
1-2	1. Введение	4	1	3	
1-2	Введение. Туристские путеше- ствия. История развития ту- ризма	4	1	3	Наблюдение, те- стирование
3-30	2. Туристическая подготов- ка	56	22	34	
3-4	Личное и групповое туристи- ческое снаряжение	4	4	-	Наблюдение, опрос
5	Организация туристского быта	2	2	-	Наблюдение, опрос
6-7	Обязанности членов туристкой группы по должностям	4	4	-	Наблюдение, опрос
8-10	Питание в туристском походе	6	6	-	Наблюдение, опрос
11-20	Техника и тактика в турист- ском походе	20	2	18	Наблюдение, опрос, контроль- ное упражнение
21-24	Туристические узлы	8	2	6	Наблюдение, опрос, контроль- ное упражнение
25	Подготовка к походу, путеше- ствию	2	1	1	Наблюдение
26-29	Лыжный туризм. Поход.	6	1	5	Наблюдение, лыжный поход
30	Подведение итогов похода	2	-	2	Отчет о походе
4 модуль					
31-42	3. Топография и ориенти- рование	24	12	12	
31-32	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Наблюдение, контрольное упражнение
33-34	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	Наблюдение, контрольное упражнение
35-36	Измерение расстояний.	4	2	2	Наблюдение, контрольное упражнение



37-40	Способы ориентирования	8	4	4	Наблюдение, контрольное упражнение
41-42	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	Наблюдение, контрольное упражнение
<b>43-45</b>	<b>4. Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
43	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	2	-	2	Наблюдение, опрос
44	Изучение района путешествия	2	-	2	Наблюдение, опрос, практическое задание
45	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	Наблюдение, опрос, практическое задание
<b>46-51</b>	<b>5. Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
46	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-	Наблюдение, опрос
47	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	2	-	Наблюдение, опрос
48-50	Основные приемы оказания первой помощи	6	4	2	Наблюдение, контрольное упражнение
51	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	Наблюдение, контрольное упражнение
<b>52-58</b>	<b>6. Общая специальная и физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
52	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-	Наблюдение, контрольное упражнение
53-58	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
<b>59-72</b>	<b>7. Специальная подготовка</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
59	Экстремальные ситуации в природной среде	2	2	-	Наблюдение, опрос
60	Психологические основы выживания в природных условиях	2	2	-	Наблюдение, опрос

61	Правила поведения в экстремальных условиях	2	2	-	Наблюдение, опрос
62	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	1	1	Наблюдение, опрос
63	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	1	1	Наблюдение, опрос
64-65	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	4	1	3	Наблюдение, опрос
66-68	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	6	1	5	Наблюдение, контрольное упражнение
69-70	Организация поисково-спасательных работ силами группы	4	1	3	Наблюдение, контрольное упражнение
71-72	Соревнования «Школа безопасности». Итоговое занятие	4	1	3	Соревнования, отчет о работе
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>59</b>	<b>85</b>	

## **Раздел 1. Введение – 4 часа**

### **Тема 1. Введение. Туристские путешествия. История развития туризма**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране, в Ульяновской области и своем родном районе. Туристские традиции коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

**Практика:** Знакомство учащихся с планом работы на новый учебный год. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес. Проведение показательных соревнований.

## **Раздел 2. Туристическая подготовка – 56 часов**

### **Тема 2. Личное и групповое туристическое снаряжение**

**Теория:** Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к

походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

**Практика:** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **Тема 3. Организация туристского быта**

**Теория:** Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

**Практика:** Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

### **Тема 4. Обязанности членов туристской группы по должностям**

**Теория:** Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культторг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **Тема 5. Питание в туристском походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.



**Практика:** Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **Тема 6. Техника и тактика в туристском походе**

**Теория:** Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование сил трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода

**Практика:** Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### **Тема 7. Туристические узлы**

**Теория:** Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению: Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий). Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый). Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка). Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, «австрийский» и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

**Практика:** Повторение. Отработка навыков вязки узлов.

#### **Тема 8. Подготовка к лыжному походу**

**Теория:** Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования по лыжному туризму. Популярность лыжного спорта в России. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъемах, спусках. Стойка



при спусках, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Ошибки при передвижении классическими ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Правила движения в колонне и поодиночке. Способы преодоления препятствий в лыжном походе. Соревнования юных туристов. Новинки лыжного инвентаря, мазей, парафинов. Способы применения мазей, парафинов. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

#### **Тема 9. Лыжный туризм. Поход.**

**Практика:** Отработка навыков движения на лыжах и способов преодоления препятствий в лыжном походе.

#### **Тема 10. Подведение итогов похода**

**Практика:** Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного занятия, фотовыставки или газеты по итогам похода.

### **Раздел 3. Топография и ориентирование – 24 часа**

#### **Тема 11. Топографическая и спортивная карта.**

**Теория:** Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

**Практика:** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **Тема 12. Компас. Работа с компасом.**

**Теория:** Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

**Практика:** Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### **Тема 13. Измерение расстояний.**

**Теория:** Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Счет шагов при движении шагом, бегом, на местности различной проходимости. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

**Практика:** Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **Тема 14. Способы ориентирования.**

**Теория:** Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение в походе при использовании схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение имеющихся карт. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

**Практика:** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **Тема 15. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.**

**Теория:** Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

**Практика:** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **Раздел 4. Краеведение – 6 часов**

##### **Тема 16. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы Ульяновской области, Мелекесского района. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История Ульяновской области, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории. Ульяновская область в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населённого пункта. Литература по изучению родного края.

**Практика:** Экскурсия в школьный и поселковый музеи, Димитровградский краеведческий музей. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, интересными людьми.

##### **Тема 17. Изучение района путешествия**

**Практика:** Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

##### **Тема 18. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория:** Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные Ульяновской области.

**Практика:** Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

#### **Раздел 5. Основы гигиены и первая помощь – 12 часов**

##### **Тема 19. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

**Теория:** Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

##### **Тема 20. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

**Теория:** Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Пе-



речень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Формирование походной медицинской аптечки.

#### **Тема 21. Основные приемы оказания первой помощи.**

**Теория:** Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы наложения повязок на раны. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

**Практика:** Освоение способов наложения повязок на раны, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **Тема 22. Приемы транспортировки пострадавшего.**

**Теория:** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

**Практика:** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка – 16 часов**

#### **Тема 23. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Тема 24. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.



## **Раздел 7. Специальная подготовка – 28 часов**

### **Тема 25. Экстремальные ситуации в природной среде.**

**Теория:** Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

### **Тема 26. Психологические основы выживания в природных условиях.**

**Теория:** Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

### **Тема 27. Правила поведения в экстремальных условиях.**

**Теория:** Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

### **Тема 28. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения**

**Теория:** Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизический (землетрясения, извержения вулканов); геологический (сели,

оползни, обвалы, лавины и т.д.); метеорологический (ураганы, бури, смерчи); морской гидрологический (цунами, циклоны); гидрологический (наводнения, половодья, заторы); пожары (лесные, торфяные и т.п.). Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья; оказание необходимой медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка сложившейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

**Практика:** Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

**Тема 29. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.**

**Теория:** Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

**Практика:** Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий без руководства педагога (под руководством командира группы).

**Тема 30. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.**

**Теория:** Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

**Практика:** Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

### **Тема 31. Изготовление временных укрытий**

**Теория:** Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

**Практика:** Сооружение временных укрытий.

### **Тема 32. Организация поисково-спасательных работ силами группы**

**Теория:** Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

**Практика:** Организация и проведение поисково-спасательных работ по заданию педагога. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

### **Тема 33. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств**

**Теория:** Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

**Практика:** Изготовление одежды и обуви, рюкзака и т.д.

### **Тема 34. Соревнования «Школа безопасности». Итоговое занятие**

**Теория:** Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

**Практика:** Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников. Подведение итогов за учебный год.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
5 модуль					
1-2	1. Введение	4	2	2	
1-2	Вводное занятие	4	2	2	Наблюдение, опрос, тестирование
3-30	2. Туристическая подготовка	56	13	43	
3-4	Личное и групповое туристическое снаряжение	4	2	2	Наблюдение, опрос
5	Организация туристского быта	2	1	1	Наблюдение, опрос
6-7	Обязанности членов туристской группы по должностям	4	4	-	Наблюдение, опрос
8-10	Питание в туристском походе	6	2	4	Наблюдение, опрос
11-20	Техника и тактика в туристском походе	20	2	18	Наблюдение, опрос
21-24	Туристические узлы	8	2	6	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
25-30	Основы лыжного туризма	12	-	12	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
6 модуль					
31-34	2. Туристическая подготовка	8	-	8	
31-34	Основы лыжного туризма	8	-	8	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
35-47	3. Топография и ориентирование	24	8	16	
35-36	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Наблюдение, опрос
37-38	Компас. Работа с компасом	4	-	4	Наблюдение, опрос
39-40	Измерение расстояний	4	-	4	Наблюдение, опрос, кон-



					трольное упражнение
41-44	Способы ориентирования	8	4	4	Наблюдение, опрос
45-46	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	Наблюдение, опрос
<b>47-48</b>	<b>4. Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
47-48	Туристические возможности родного края	4	-	4	Наблюдение, опрос
<b>49-54</b>	<b>5. Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
49-52	Основные приемы оказания первой помощи	8	2	4	Наблюдение, опрос
53-54	Приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4	Наблюдение, опрос
<b>54-62</b>	<b>6. Общая и специальная и физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
54-56	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	-	Наблюдение, опрос, кон- трольное упражнение
57-62	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	Наблюдение, опрос, нор- мативы ОФП
<b>63-65</b>	<b>7. Специальная подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
63	Экстремальные ситуации в природной среде	2	1	1	Наблюдение, опрос
64	Психологические основы выживания в природных условиях	2	1	1	Наблюдение, опрос
65	Правила поведения в экстремальных условиях	2	1	1	Наблюдение, опрос
<b>66-72</b>	<b>8. Туристские походы и соревнования</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
66-67	Подготовка к туристическому походу	4	1	3	Наблюдение, контрольные задания
68-71	Туристический поход	8	-	8	Туристиче- ский поход
72	Подведение итогов туристического похода. Итоговое занятие.	2	1	1	Отчет о походе
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

## **Раздел 1. Введение – 4 часа**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Введение в программу. Цели и задачи занятий на 3-ий год обучения. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся. Краткое повторение изученного материала. История зарождения туристских соревнований. Необходимые физические качества туриста-походника и спортсмена.

**Практика:** Тестирование. Психологические игры и тренинг на сплочение группы.

## **Раздел 2. Туристическая подготовка – 64 часа**

### **Тема 2. Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теория:** Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

**Практика:** Изготовление необходимого туристского снаряжения.

### **Тема 3. Организация туристского быта.**

**Теория:** Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

**Практика:** Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

### **Тема 4. Питание в туристском походе**

**Теория:** Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

**Практика:** Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

### **Тема 5. Обязанности членов туристской группы**

**Теория:** Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода.

Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **Тема 6. Техника и тактика в туристском походе.**

**Теория:** Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

**Практика:** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

### **Тема 7. Туристические узлы**

**Практика:** Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Вязание узлов.

### **Тема 8. Основы лыжного туризма**

**Теория:** Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.



**Практика:** Отработка навыков движения на лыжах и способов преодоления препятствий в лыжном походе. Сдача нормативов.

### **Раздел 3. Топография и ориентирование – 24 часа**

#### **Тема 9. Топографическая и спортивная карта.**

**Теория:** Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Условные знаки топографических и спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

**Практика:** Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

#### **Тема 10. Компас. Работа с компасом.**

**Практика** Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### **Тема 11. Измерение расстояний.**

**Практика:** Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **Тема 12. Способы ориентирования.**

**Теория:** Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

**Практика:** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

**Тема 13. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

**Теория:** Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных



предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой 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 населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практика:** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **Раздел 4. Краеведение – 4 часа**

##### **Тема 14. Родной край. Его прошлое и настоящее.**

**Практика:** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

#### **Раздел 5. Основы гигиены и первая помощь – 12 часов**

##### **Тема 15. Приемы оказания первой помощи.**

**Теория:** Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

**Практика:** Приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

#### **Тема 16. Транспортировка пострадавшего.**

**Практика:** Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов транспортировки пострадавшего на подручных средствах.

### **Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка – 16 часов**

#### **Тема 17. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

**Теория:** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

#### **Тема 18. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### **Раздел 7. Специальная подготовка – 6 часов**

#### **Тема 19. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.**

**Теория:** Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
- геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологический (ураганы, бури, смерчи);
- морской гидрологический (цунами, циклоны);
- гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

**Тема 20. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.**

**Теория:** Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

**Тема 21. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.**

**Теория:** Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

**Практика:** Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

**Раздел 8. Туристические походы и соревнования – 14 часов**

**Тема 22. Подготовка к туристическому походу**

**Теория:** Изучение района путешествия. Разработка маршрута.



**Практика:** Подбор группы обучающихся. Приобретение продуктов питания, их фасовка, распределение по рюкзакам. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе. Подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка личного и группового оборудования. Составление графиков движения.

### **Тема 23. Туристический поход.**

**Практика:** Движение группы по маршруту протяженностью до 2–3 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с педагогом и родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Приготовление пищи на костре. Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора).

### **Тема 24. Подведение итогов туристического похода. Итоговое занятие.**

**Теория:** Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Практика:** Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Тестирование. Подготовка отчетного занятия, фотовыставки или газеты по итогам похода. Награждение обучающихся по итогам обучения.



## 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий, позволяющих достигать следующих результатов:

### ***Предметные результаты:***

На занятиях объединения, в походах, путешествиях, на экскурсиях юные туристы должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- составлять технические описания маршрута;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- техническому и тактическому мастерству участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

### ***Предметные результаты:***

- знание туристического снаряжения и способы его использования;
- технологии проектирования и организации туристических походов;
- способы безопасного устройства палаточного лагеря и организации жизнедеятельности в нём;
- способы передвижения в туристическом походе в соответствии с сезонными, ландшафтными и климатическими особенностями;
- навыки ориентирования на местности;
- способы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в походе и его транспортировки.

### ***Метапредметные результаты.***

#### ***1. Регулятивные:***

- определять цель похода в целом и личную цель участия в нем, включая преобразование практической задачи в познавательную;
- планировать пути достижения целей, т.е. разрабатывать план подготовки похода;
- самостоятельно определять и контролировать своё время;
- принимать решения в проблемной ситуации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.

#### *2. Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и быть готовыми к сотрудничеству;
- формулировать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
- определять способы и организовывать взаимодействие со всеми участниками похода;
- понимать, принимать и выполнять различные роли участника похода.

#### *3. Познавательные:*

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы, которые можно решить в процессе туристического похода;
- строить логические рассуждения;
- выбирать наиболее эффективные способы решения проблемных ситуаций, в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно вырабатывать алгоритмы деятельности для выхода из экстремальных и проблемных ситуаций.

#### *Личностные результаты.*

- мотивация к занятиям туристско-краеведческой деятельностью, самоопределению и самоорганизации;
- чувство патриотизма и любви к Родине;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам Родного края;
- мотивация к здоровому и безопасному образу жизни;
- чувство ценности и уважения личности каждого человека.

Учащиеся *первого года* обучения, прошедшие стартовый уровень по программе, будут знать:

- основные приемы оказания первой помощи и приемы транспортировки пострадавшего;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на организм;
- чрезвычайные ситуации аварийного характера;
- основные правила пожарной безопасности дома;

- правила поведения при пожаре;
- приемы тушения пожара;
- первичные средства пожаротушения;
- эвакуация людей из горящих зданий.

Будут уметь:

- ориентироваться на местности;
- оказывать первую помощь;
- работать огнетушителем.

Учащиеся *второго года* обучения, прошедшие базовый уровень программы, будут знать:

- спасательные работы в природной среде;
- спасательные работы в техногенной среде;
- изготовление временных укрытий в летнее и зимнее время;
- основные приемы оказания первой помощи;
- приемы транспортировки пострадавшего;
- чрезвычайные ситуации аварийного характера;
- спасение на водах;
- спасение в условиях завала;
- специфику работы в команде;
- правила и условия проведения соревнований юных спасателей;
- работать в страховочной системе.

Будут уметь:

- использовать жумар;
- использовать спусковые устройства;
- наводить переправы.
- будут владеть техникой прокладывания маршрута.

Учащиеся *третьего года* обучения, прошедшие базовый уровень программы будут знать в расширенном курсе:

- спасательные работы в природной среде;
- спасательные работы в техногенной среде;
- изготовление временных укрытий в летнее и зимнее время;
- основные приемы оказания первой помощи;
- приемы транспортировки пострадавшего;
- чрезвычайные ситуации аварийного характера;
- спасение на водах;
- спасение в условиях завала;
- специфику работы в команде;
- правила и условия проведения соревнований юных спасателей;
- работать в страховочной системе;
- основы безопасного ведения спасательных работ;
- юридические и правовые основы спасательной деятельности;
- тактику и технику движения в походе при экстремальной ситуации.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Мо-дуль	Кол-во учеб-ных недель	Кол-во учеб-ных дней	Кол-во учеб-ных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебно-го пе-риода	Дата оконча-ния учебного периода
1	1	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	2	21	42	84		01.01	31.05
2	3	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	4	21	42	84		01.01	31.05
3	5	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	6	21	42	84		01.01	31.05

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год представлен в Приложении.



## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» необходимы:

**2.2.1. Материально-технические ресурсы:** игровой спортивный зал со стандартным оборудованием для спортивных залов общеобразовательных учреждений; площадка для организации подвижных спортивных игр на открытом воздухе, тренировок по физической культуре и туризму; подсобное помещение для хранения снаряжения, инвентаря и оборудования; кабинет для проведения аудиторных занятий, оснащенный комплектом мебели и компьютерным и демонстрационным видео- и аудиооборудованием; фотоаппарат, видеокамера.

**Перечень необходимого оборудования, снаряжения и инвентаря для организации занятий:**

*Туристическое оборудование и снаряжение общего назначения:*

- Палатки туристские - компл.
- Тенты для палаток (нижние) - компл.
- Тенты для палаток (верхние) - компл.
- Кольшки для палаток - компл.
- Стойки для палаток - компл.
- Веревка основная (40 м) - 2 шт.
- Веревка основная (30 м) - 1 шт.
- Веревка вспомогательная (60 м) - 2 шт.
- Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм) - компл.
- Петли пруссика (веревка 8 мм) - компл.
- Система страховочная - компл.
- Карабин туристский - компл.
- Альпеншток - компл.
- Компас жидкостный для ориентирования - компл.
- Курвиметр - 2 шт.
- Планшеты для зимнего ориентирования - компл.
- Призмы для ориентирования на местности - компл.
- Компостеры для отметки прохождения КП - компл.
- Секундомер электронный - 2 шт.
- Аптечка медицинская в упаковке - компл.
- Тонометр - 2 шт.
- Пила двуручная в чехле - 1 шт.
- Топор в чехле - 2 шт.
- Таганок костровой - 2 шт.
- Тросик костровой - 1 шт.
- Рукавицы костровые (брезентовые) - компл.

- Тент хозяйственный - 1 шт.
- Клеенка кухонная - 2 шт.
- Посуда для приготовления пищи (нож, терка, консервный нож и т.п.) - компл.
- Каны (котлы) туристские - 2 компл.
- Ремонтный набор в упаковке - компл.
- Лопата саперная в чехле - 1 шт.
- Рулетка 15–20 м - 1 шт.
- Лента мерная – 1 шт.
- Термометр наружный - 2 шт.
- Термометр водный - 2 шт.
- Планшет для глазомерной съемки местности - 4 шт.
- Дальномер простейший - 4 шт.
- Весы напольные - 1 шт.
- Карандаши цветные, чертёжные - компл. на группу
- Транспортёр - компл. на группу
- Каски альпинистские – компл. на группу
- Перчатки – компл. на группу
- Спальные мешки - (компл.)
- Лыжи, лыжные палки, ботинки - компл. на группу

*Личное снаряжение учащихся:*

- Рюкзак (анатомический) для походов
- Туристские ботинки
- Обувь спортивная (типа шиповки)
- Сапоги резиновые
- Фляжка или ёмкость для питьевой воды (1 литр)
- Головной убор
- Штормовка (ветрозащитная куртка)
- Тренировочный костюм шерстяной
- Свитер шерстяной
- Брюки ветрозащитные
- Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка)
- Блокнот и ручка
- Мазь от кровососущих насекомых
- Варежки (для лыжных походов)
- Коврик туристский
- Лыжи с креплениями и ботинками
- Лыжные палки
- Лыжная шапочка

### ***2.2.2. Информационное обеспечение***

Презентации «Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы», «Лыжные походы. Оказание первой помощи при травме и несчастных случаях. Организация соревнования по ориентированию на местности», «Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание», «Пешеходный туризм», «Лыжный туризм», «Техника лыжного туризма», «Туристско-бытовые навыки», «Топографическая подготовка туриста», «Техника пешеходного туризма».

Учебные плакаты «Туристские узлы», «Лыжный туризм».

Таблицы: Топографические знаки, кроссворды, топографические кроссворды.

Карты: План школьного двора, карта Мелекесского района, карта Ульяновской области, карты топографические (учебные), интернет-карты.

### ***2.2.3. Кадровое обеспечение:***

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н.

### 2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» применяются входящий, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель – определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки: анкетирование, собеседование.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы по следующим критериям:

- уровень теоретических знаний, предусмотренных программой;
- умение пользоваться снаряжением и оборудованием;
- навыки и степень самостоятельности в определении объектов природы, знания, умения и навыки безопасной жизнедеятельности в природе;
- умение анализировать результаты наблюдений;
- уровень развития физических качеств и двигательных способностей.

Используются такие методы, как наблюдение, опрос, тесты, кроссворды, викторины, контрольные испытания, туристические походы.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Формы оценки: наблюдение, тестирование, кроссворды, викторины, контрольные испытания, участие в конкурсах, соревнованиях.

Итоговый контроль осуществляется в конце каждого учебного года. Формы оценки: проводится по сумме показателей текущего контроля и по итогам участия в контрольных мероприятиях, итоговых играх, конкурсах. В конце учебного года проводится итоговый тест по годам обучения. Учитывается также участие в итоговом туристическом походе, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально, и представление творческого отчета.

Итогом успешной реализации программы является участие и победы на конкурсах, фестивалях, слетах по спортивному туризму, спортивному ориентированию, соревнованиях «Школа безопасности», «Юный спасатель», олимпиадах по ОБЖ.



## 2.4. Оценочные материалы

Для мониторинга результативности обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности» используется методика Л.Н. Буйловой, канд. пед. наук, Н.В. Кленовой, канд. филос. наук, которая включает в себя:

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе;
2. Мониторинг личностного развития учащихся;
3. Реализация творческого потенциала обучающегося.

Таблица «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе» дает описание самой технологии проведения процедуры отслеживания учебных результатов учащихся.

Фиксация полученных результатов производится в индивидуальной карточке учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе. Она может быть выполнена в виде индивидуальной зачетной книжки, где в баллах, соответствующих степени выраженности оцениваемого качества (из числа перечисленных в предыдущей таблице), отмечается динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком.

В конце карточки выделена специальная графа — «Предметные достижения учащегося», выполняющая роль портфолио, где педагог фиксирует наиболее значимые достижения ребенка в той сфере деятельности, которая изучается образовательной программой. Здесь отмечаются результаты участия ребенка в выставках, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях — награждение грамотами, дипломами, присвоение разрядов, почетных званий и т.д.

Механизм оценки личностных качеств ребенка, развитие которых также предусмотрено в дополнительной образовательной программе, представлен в таблице «Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы».

Приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов. В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка используются наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и др. Работа по этой технологии содействует личностному росту ребенка, позволяет выявить то, каким он пришел, чему научился, каким стал. Описанная технология мониторинга личностного развития ребенка, как и в случае с отслеживанием предметных результатов обучения, требует документального оформления полученных результатов на каждого ребенка. Этой цели служит индивидуальная карточка учета динамики личностного развития ребенка.

**Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Школа безопасности»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотрен-	Соответствие практических уме-	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ предусмотрен-	1	Контрольные задания и проекты в ту-

ные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	ний и навыков программным требованиям	ных умений и навыков		ристическом походе
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	10	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и снаряжения	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения в использовании.	1	Контрольные задания и проекты в туристическом походе
		Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога.	5	
		Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.	10	
2.3. Физическая подготовка		Минимальный уровень	1	Контрольные нормативы
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки				
3.1. Учебно-интеллектуальные умения:				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ творческого проекта
		Средний уровень – работает со спе-	5	

		<p>специальной литературой с помощью педагога или родителей.</p> <p>Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</p>	10	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ творческого проекта
		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)		Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при проведении исследовательской работы, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Анализ творческого проекта
		Средний уровень – занимается исследовательской работой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – осуществ-	10	



		ляет исследовательскую работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей.		
3.2. Учебно-коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи учащимся подготовленной информации	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и уби-	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	

	рать его за собой	Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	

### Индивидуальная карточка учёта результатов обучения

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Вид и название детского объединения \_\_\_\_\_ Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Показатели	Сроки диагностики					
	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
	Конец 1 полугодия	Конец уч. года	Конец 1 полугодия	Конец уч. года	Конец 1 полугодия	Конец уч. года
<b>1. Теоретическая подготовка ребёнка</b>						
<b>1.1 Теоретические знания:</b>						
а)						

б) и т.д.						
<i>1.2. Владение специальной терминологией</i>						
<b>2. Практическая подготовка ребёнка</b>						
<i>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</i>						
а)						
б) и т.д.						
<i>2.2. Владение специальным оборудованием и снаряжением</i>						
<i>2.3. Творческие навыки.</i>						
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребёнка</b>						
<i>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</i>						
а) подбирать и анализировать специальную литературу;						
б) пользоваться компьютерными источниками информации;						
в) осуществлять учебно-исследовательскую работу						
<i>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</i>						
а) слушать и слышать педагога						
б) выступать перед аудиторией						
в) вести полемику, участвовать в дискуссии						
<i>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</i>						
а) умение организовать своё рабочее (учебное) место;						
б) навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности;						

в) умение аккуратно выполнять работу						
<b>4.Предметные достижения учащегося:</b>						
4.1. На уровне детского объединения						
4.2. На уровне образовательного учреждения						
4.3. На уровне района, города						
4.4. На всероссийском, международном уровне						

Карточка позволяет ввести **поэтапную систему контроля** за обучением детей и отслеживать динамику образовательных результатов ребенка **по отношению к нему самому**, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка, — это поддержит его стремление к новым успехам.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного учащегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

Для ведения учета своих достижений, формирования самооценки и определения качества работы учащимся предлагается следующая «Схема самооценки учебных достижений учащегося». Самооценивание позволяет детям поэтапно фиксировать собственное продвижение по ступеням мастерства. Если оно производится открыто, то в его регулирование включаются и социальные механизмы. Открытый показ результатов обучения по программе стимулирует детей искать новые варианты работы, подходить к своей деятельности творчески.

#### Схема самооценки учебных достижений учащегося

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?



**Мониторинг личностного развития учащихся при обучении по дополнительной общеобразовательной программе  
«Школа безопасности»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия	1	Наблюдение
		Более чем на ½ занятия	5	
		На всё занятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда – самим ребёнком	5	
		Всегда – самим ребёнком	10	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	
2. Ориентационные качества				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкетирование
		Заниженная	5	
		Нормально развитая	10	

2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Продиктован ребёнку извне	1	Тестирование
		Периодически поддерживается самим ребёнком	5	
		Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	10	
3. Поведенческие качества				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	

**Индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития**  
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Вид и название детского объединения \_\_\_\_\_ Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Показатели	Сроки диагностики					
	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
	Начало го- да	Конец го- да	Начало го- да	Конец го- да	Начало го- да	Конец го- да
<i>1. Организационно-волевые качества</i>						
1. Терпение						
2. Воля						
3. Самоконтроль						
<i>2. Ориентационные качества</i>						
1. Самооценка						
2. Интерес к занятиям в детском объединении						
<i>3. Поведенческие качества</i>						
1. Конфликтность						
2. Тип сотрудничества						
<i>4. Личностные достижения учащегося</i> (Этот блок вводится в карточку по усмотрению педагога для того, чтобы отметить особые успехи ребёнка в осознанной работе над изменением личностных качеств)						

## 2.4.1. Оценочные материалы стартовый уровень

### 1. Входная диагностика.

Предлагается использовать методику «Карта интересов» (авторы А.Е. Голомшток, Е.А. Климов, О.П. Мешковская и др.) модификация Филимоновой О.Г. (URL :<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200700210>)

### 2. Промежуточная диагностика.

*Инструкция.* Тест состоит из 15 заданий, к 14 заданиям предлагаются варианты ответов, нужно выбрать один правильный.

Каждый правильный ответ – 1 балл. Правильно выполненное задание 15 – 3 балла.

#### 1. Что такое туризм?

- А. отдых на берегу моря;
- В. путешествие по стране с рюкзаком;
- С. поход в кино.

#### 2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- А. пешеходный;
- В. лыжный;
- С. водный;
- Д. велосипедный;
- Е. авиационный.

#### 3. Сколько дней проходит субботний поход выходного дня?

- А. три дня;
- Б. неделю;
- В. один день;
- Г. на сколько хватит сил.

#### 4. По лесам и по полям, тащит больше, чем весит сам. Кто это?

- А. муравей;
- Б. слон;
- В. турист;
- Г. вездеход.

#### 5. Как называется это снаряжение?

Два ремня висят на мне,  
Есть карманы на спине.

А в поход пойдешь со мной –  
Я повисну за спиной.

- А. термос;
- Б. рюкзак;
- В. портфель;
- Г. компьютер.

#### 6. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

- А. да;



*Б. нет.*

**7. Для чего нужен костер в походе?**

*А. согреться и приготовить пищу;*

*Б. помечтать;*

*В. сжечь дрова.*

**8. Разводить костер необходимо...**

*А. по возможности на старом кострище;*

*Б. среди деревьев под нависающими ветвями;*

*В. рядом с палатками.*

**9. Какие виды костров бывают? Отметь верные!**

*А. «шалаш»;*

*Б. «лесной»;*

*В. «звезда»;*

*Г. «колодец»;*

*Д. «индейский»;*

*Е. «таежный».*

**10. Как называется посуда?**

Он в походе очень нужен,

Он с кострами очень дружен.

Можно в нем уху сварить,

Чай и кофе вскипятить.

*А. тент;*

*Б. рюкзак;*

*В. термос;*

*Г. котелок.*

**11. Палатка нужна для...?!**

*А. разжигания костра;*

*Б. для охоты;*

*В. для ночевки в лесу;*

*Г. для приготовления пищи.*

**12. Снаряжение, предназначенное для того, чтобы туристу было тепло спать, называется...**

*А. спальник;*

*Б. ночник;*

*В. сонник.*

**13. Прибор, который помогает определить стороны света?**

*А. спидометр;*

*Б. компас;*

*В. безмен;*

*Г. пульсометр.*

**14. Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?**

*А. билет;*

*Б. портрет;*

*В. фотография;*

*Г. карта.*

### **3. Итоговая диагностика**

#### **Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Туристская подготовка.**

1. Переведите в метры или километры расстояние по карте 8 см. при масштабе 1: 15000
2. Какому градусному значению компаса соответствует SO (зюйд-ост).
3. Солнце летом в 19 часов находится ...
4. Дайте определение. Азимут - это угол ...
5. Расставьте правильно стороны света при следующих цифрах на квартальном столбике

3	
4	

6. Пешеход, при средней скорости, пройдет 10 километров за...?.. часов.
7. ЮЮВ соответствует градусному значению...
8. Спортивный туризм состоит из видов соревнований...
9. Юношеские разряды в спортивном туризме присваиваются за ...

##### **1.2. Первая помощь**

1. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи.
2. Виды кровотечений, способы остановки крови.
3. Состав походной аптечки

##### **1.3. Азбука выживания и специальная подготовка спасателя**

1. Характеристика поражающих факторов при пожаре.
2. Способы прекращения горения.
3. День рождения МЧС России.

##### **1.4. Физическая подготовка.**

1. Субъективные данные самоконтроля
2. Система ГТО в РФ

#### **Практические задания стартового уровня**

1. Завязать узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, австрийский проводник, булинь, стремя.
2. Разжечь костер до стабильного горения. Нельзя использовать дополнительные материалы, кроме предоставленного сухого полена.
3. Определить азимут на карте с точки А на точку Б. Определить азимут на местности на указанный объект.
4. Оказать первую доврачебную помощь при ранении голени (кровотечение).
5. Пройти полосу препятствий соревнований «Школа безопасности».

**Практическая подготовка «Участие в походе»**

№ п/п	Критерии оценки	Макс оценка, балл
1	Подготовка к походу	3
2	Укладка рюкзака	3
3	Правила безопасности в походе	3
4	Измерение расстояния по карте	3
5	Определение топографических знаков (не менее 5)	3
6	Определение азимута на объекте	3
7	Определение высоты объекта и расстояния до недоступного объекта	3
8	Правила организации бивака	3
9	Установка палатки	3
10	Костровое хозяйство	3
11	Оказание доврачебной помощи (ОДП) и транспортировка пострадавшего	3
12	Вязка узлов (5-6 узлов)	3
13	Определение названия минералов из коллекции (не менее 10)	3
14	Определение видов растений, грибов по изображению (не менее 10)	3
15	Определение видов животных по изображению (не менее 10)	3
16	Определение видов птиц, рыб, насекомых (не менее 10)	3
17	Подведение итогов похода	3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>

1. Критерии оценки:
2. Низкий уровень – менее 17 баллов;
3. Средний уровень – 18-33 балла;
4. Высокий уровень – 34-51 балл.

**2.4.2. Оценочные материалы базовый уровень****Входящая диагностика****Тест 1. Азбука туризма.**

*Инструкция.* Тест состоит из 8 заданий. В 1-3 заданиях предлагается варианты ответов, нужно выбрать один правильный.

Каждый правильный ответ – 1 балл. За правильное выполнение 4-8 заданий – за каждое 3 балла.

**1. Пешеходный туризм – это ?**

А. один из видов спортивного туризма, целью которого является пешее преодоление маршрута;

Б. вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения;

В. походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах.

## 2. Поход – это...

А. прогулка на местности;

Б. передвижение какого-либо организованного отряда людей с определенными целями, заданием;

В. игровая программа на природе.

## 3. Снаряжение для похода бывает личным и групповым, специальным.

Какие требования предъявляются к снаряжению?

А. легкое, удобное, безопасное;

Б. красивое, легкое, яркое;

В. теплое, жесткое, тяжелое.

## 4. Как вы думаете, что самое необходимое нужно взять туристу в поход?!

Расставьте по порядку от самого важного!

Спички, посуда, видеоигра, палатка, еда, учебники, компьютер, мама, компас, спальный мешок, крем от загара, фонарик, парашют, бритва, нож, одежда, мяч, рюкзак.

5. Распределите снаряжение по предложенным позициям: компас, карта, котелок, рюкзак, палатка, спальный мешок, линейка, дверь, коврик, половник, кот, нож, навигатор, мяч, веревка, ботинки, посуда, гитара, приправа, шкаф, палки для ходьбы, спички, цветок, ковер, тент, костер, фотоаппарат, барабан

Приготовление пищи в походе	
Передвижение в походе	
Ночевка на природе	
Свободное время в походе	
Не нужно в походе	

6. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на личное, групповое и лишнее: солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

Личное	
Групповое	
Лишнее	



**7. Для совершения похода необходимо иметь элементарные знания и навыки. Какие? Назовите не менее 6.**

(Уметь ставить палатку, разжигать костер, выбирать место бивака, приготовить на костре пищу, оказать первую доврачебную помощь, читать карту и ориентироваться на местности.)

**8. Назовите постоянные должности в походной группе.**

(Командир группы, краевед, проводник, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, казначей, санитар.)

## **Тест 2. Правила безопасности в походе**

*Инструкция.* Тест состоит из 10 заданий, предлагаются варианты ответов, нужно выбрать один правильный. Каждый правильный ответ – 1 балл.

**1. Темп движения походной группы определяется**

- А. по самому сильному участнику;
- Б. по самому слабому участнику;
- В. по общему состоянию группы;
- Г. как решит группа.

**2. Первая помощь при потертостях и мозолях во время похода:**

- А. при появлении болезненных ощущений продолжать движение до места стоянки;
- Б. обработать мозоли на привале или на биваке вечером;
- В. *остановить группу и устранить причину неудобства: переобуться, поправить носки, стельки, смазать кожу кремом, наложить повязку;*
- Г. остановить группу, срезать мозоль, обработать спиртом, заклеить пластырем.

**3. Место для рубки и складывания дров должно быть:**

- А. рядом с костром;
- Б. удалено от костра на 5-6 метров.

**4. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:**

- А. 1 м;
- Б. 3 м;
- В. 5 м.

**5. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Как безопаснее двигаться:**

- А. навстречу транспорту по левой стороне;
- Б. по ходу транспорта по правой стороне;
- В. часть группы по левой, часть по правой стороне, чтобы не толпиться.

**6. Ваша группа едет в автобусе. Какое действие ошибочно:**

- А. не снимать рюкзаков с плеч;
- Б. снять их и поставить около себя;
- В. снять рюкзаки и сложить в одно место.

**7. Внезапно разразилась гроза, вспышки молнии прямо над головой. Как надо действовать:**

- А. не обращать внимания;

- Б. спрятаться под большим деревом;  
 В. найти не выделяющееся на местности укрытие и накрыться палаткой.

**8. Почему не рекомендуют использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую пору?**

- А. сухая осина много дымит;  
 Б. они плохо горят в любую погоду;  
 В. они сильно стреляют искрами – возможен пожар.

**9. Назовите главную причину, почему нельзя бросать и бить бутылки в лесу?**

- А. потому что лес превращается в свалку;  
 Б. другие люди могут потом порезаться;  
 В. стекло может сфокусировать солнечный свет и поджечь траву.

**10. Какую букву выложить для спасательной авиации, если вы не имеете возможности двигаться по маршруту?**

- А. Х;  
 Б. I;  
 В. К.


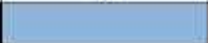

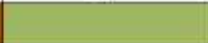
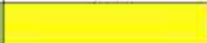

### **Тест 3. Топография и ориентирование.**

*Инструкция.* Тест состоит из 5 заданий, 1 задание – предлагается варианты ответов, нужно выбрать один правильный. В заданиях 2-5 – каждый правильный ответ – 1 балл.

#### **1. Выберите верные утверждения.**

- А. Топографическая карта – это уменьшенное, подробное и точное изображение небольшого участка местности на плоскости (бумаге).  
 Б. Топографическая карта содержит информацию об административном делении изображаемой территории. Различные территориальные административные единицы изображены на ней разным цветом.  
 В. Топографическая карта содержит сведения о рельефе, гидрографии, растительности, грунтах, дорогах, хозяйственных и культурных объектах, коммуникациях, границах и других объектах местности.  
 Г. Участники соревнований по спортивному ориентированию при прохождении дистанции используют топографическую карту местности.

**2. На топографических картах для изображения объектов используются различные цвета. Сопоставьте цвет перечисленным ниже объектам (впишите справа от названия объекта букву, соответствующего цвета из таблицы)**

А	Б	В	Г	Д	Е
					

№ п/п	Наименование объекта	Цвет
1.	Водоёмы	
2.	Строения, сооружения	




3.	Кварталы с огнестойкими строениями	
4.	Ледники	
5.	Шоссе	
6.	Лес	
7.	Элементы рельефа	
8.	Болота	
9.	Кварталы с неогнестойкими строениями	
10.	Грунтовая дорога	

3. Сопоставьте численный масштаб (таблица слева) с соответствующим именованным масштабом (таблица справа). Впишите слева от каждого значения численного масштаба букву соответствующего словесного масштаба.

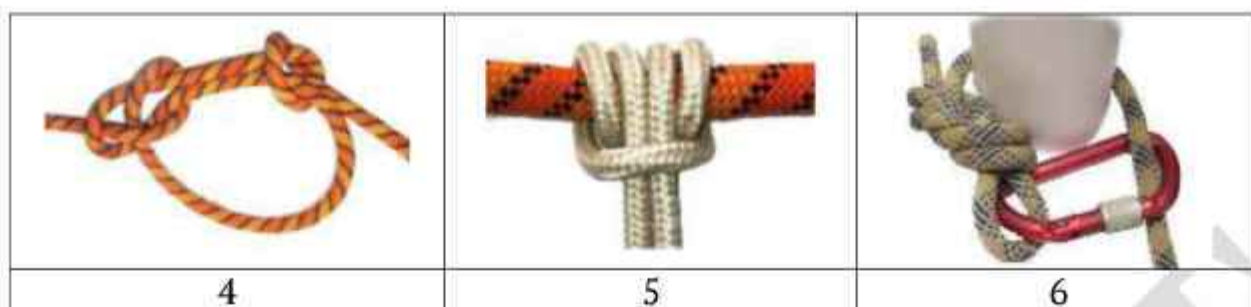
№ п/п	Численный масштаб	Ответ		Масштаб
1.	1:50000		А	в 1 см 50 метров
			Б	в 1 см 500 метров
2.	1:1000000		В	в 1 см 5 километров
			Г	в 1 см 50 километров
3.	1: 5000		Д	в 1 см 10 метров
			Е	в 1 см 100 метров
4.	1:500000		Ж	в 1 см 1 километр
			З	в 1 см 10 километров
5.	1:100000		И	в 1 см 100 километров
			К	в 1 см 1000 километров

4. В туристских походах и соревнованиях используются различные туристские узлы. Ниже на картинках предложены несколько узлов.

А.	Б.	В.	Г.	Д.	Е.
Восьмерка	Булинь	Стремя	Грейпвайн	Карабинная удавка	Простой симметричный

		
1	2	3





5. Ниже перечислены некоторые узлы, которые разрешено использовать в соревнованиях на дистанции пешеходной:

- А. стремя,
- Б. встречный,
- В. встречная восьмёрка,
- Г. австрийский схватывающий,
- Д. булинь,
- Е. грейпвайн,
- Ж. штык,
- З. двойной проводник,
- И. проводник-восьмёрка,
- К. симметричный схватывающий,
- Л. брамшкотовый,
- М. австрийский проводник

Распределите эти узлы по группам

1	2	3	4
для связывания веревок	для крепления к опоре	петлевые	схватывающие

Ключ к тесту:

№	1.	2.	3.	4.	5.
Правильный ответ	В	1Б, 2А, 3Е, 4Б, 5А, 6Г, 7В, 8Б, 9Д, 10А	1Б, 2З, 3А, 4В, 5Ж	1Г, 2В, 3А, 4Б, 5Е, 6Д	1-Б, В, Е, Л 2-А, Д, Ж, М 3-З, И 4-Г, К

Тест 4. Правила оказания доврачебной помощи.

*Инструкция.* Тест состоит из 10 заданий, предлагаются варианты ответов, нужно выбрать один правильный. Каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Как правильно оказать помощь при кровотечении из носа?



А. усадить пострадавшего, наклонив его туловище вперед, положить на переносицу холод, плотно прижать крылья носа к перегородке на 10-15 минут, смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы;

Б. дать возможность постоять, запрокинув голову назад, плотно прижав крылья носа к перегородке;

В. усадить пострадавшего, наклонив туловище вперед, положить на затылок холод, дать обезболивающее.

**2. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту?**

А. фамилия, имя, отчество пострадавшего;

Б. дату и время получения раны;

В. фамилию, имя и отчество наложившего жгут;

Г. дату и точное время (часы, минуты) наложения жгута.

**3. Какой клей рекомендуется применять при ссадинах и порезах?**

А. «ПВА»;

Б. «БФ-6»;

В. «Момент»;

Г. «ПВХ».

**4. Чем можно смазывать сильно обожженные участки кожи?**

А. вазелином;

Б. жиром растительного происхождения;

В. жиром животного происхождения;

Г. ничем.

**5. Средство для обработки открытых ран?**

А. йод;

Б. нашатырный спирт;

В. перекись водорода;

Г. зеленка.

**6. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга:**

А. уложить на ровную поверхность, дать обезболивающее, наложить тугую повязку на голову;

Б. дать успокоительное, дать понюхать нашатырный спирт и потереть им виски, через некоторое время провести легкую гимнастику;

В. полный покой, лежать с приподнятой головой, холодные примочки, в малых дозах предлагать очень сладкий чай.

**7. У участника похода началась тошнота, рвота, нарушение стула, боли в животе, повышенная температура:**

А. положить в теплое место, не давать есть и пить, холод на живот, покой;

Б. обильное питье слабого раствора марганцовки, теплый чай, покой;

В. дать обезболивающее, строгая диета, грелка на живот.

**8. В чём заключается доврачебная помощь при ушибе?**

А. на место ушиба положить грелку с горячей водой;

Б. наложить стерильную повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой;

*В. положить на место ушиба холод, через некоторое время (около 15 минут) наложить тугую повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой;*

*Г. показать пострадавшего врачу.*

**9. Номер телефона экстренного вызова службы спасения, который доступен с мобильного даже при отсутствии денежных средств на счете, заблокированной или отсутствующей SIM карте:**

*А. 101*

*Б. 030*

*В. 112*

*Г. 103*

**10. Если транспортировка раненого с наложенным жгутом продолжается более двух часов следует:**

*А. снять жгут совсем, чтобы избежать омертвления тканей;*

*Б. ослабить жгут на некоторое время, а потом снова затянуть;*

*В. рядом с первым жгутом наложить второй;*

*Г. затянуть жгут как можно туже.*

### **Тест «Школа выживания»**

Задания по проверке знаний основ безопасного поведения человека в природе  
(выберите один наиболее правильный ответ)

**1. Выберите очередность необходимого спасения в случае чрезвычайных обстоятельств:**

*А) вода, еда, пострадавшие*

*Б) пострадавшие, вода, еда*

*В) пострадавшие, еда, вода*

*Г) очередность должен определить старший в группе*

**2. Где безопаснее размещаться в салоне городского транспорта?**

*А) в середине салона*

*Б) ближе к водителю*

*В) в конце салона*

*Г) возле кондуктора.*

**3. Можно догонять группу, если:**

*А) знаешь местность и маршрут группы*

*Б) у тебя есть запас воды и еды*

*В) у тебя есть компас и карта*

*Г) у тебя есть уверенность в том, что ты нужен ушедшим*

**4. Как поступить, если вам кажется, что идущие за вами преследуют вас?**

*А) надо твердо и уверенно спросить: «Зачем это вы идете за мной?»*

*Б) надо изменить направление и темп движения*

*В) надо срочно звать окружающих для оказания вам помощи*

*Г) надо демонстративно достать телефон (воспользоваться уличным) и сделать вид, что сообщаете о них в милицию*

**5. Что помогает преодолеть страх?**

- А) целенаправленное действие
  - Б) одиночество (уединение)
  - В) готовый план действий на случай всех неприятностей
  - Г) хорошая компания друзей.
6. Наша безопасность зависит
- А) от окружающих людей
  - Б) от конкретной обстановки
  - В) от наших действий
  - Г) от действий спецслужб
7. Для обеспечения яркого и жаркого костра необходимо
- А) сначала заготовить дрова
  - Б) сначала зажечь костер
  - В) сначала зажечь растопку, а затем костер
  - Г) предупредить всех окружающих, чтобы они не пытались тушить необходимый вам (как и им) костер
8. Назначение одежды
- А) следование моде
  - Б) защита от воздействия температуры окружающего воздуха
  - В) защита от воздействия факторов окружающей среды
  - Г) скрыть или выделить себя в окружающей обстановке
9. Для привлечения внимания ночью костер должен быть
- А) более дымным
  - Б) более ярким и большим
  - В) с густым черным дымом и трещащими в огне дровами
  - Г) размещен в густом лесу (кустарнике), чтобы не задувало ветром
10. Как себя вести, если ты упал в мощный водный поток?
- А) надо успокоиться, больше не паниковать, и ждать адекватных действий спасателей
  - Б) надо плыть кратчайшим путем к берегу
  - В) надо выбираться из потока вниз под углом к течению
  - Г) надо попросить находящихся на берегу людей, чтобы они бросили вам веревку или протянули длинный и прочный шест
11. Временное укрытие из подручных средств лучше строить
- А) просторным, чтобы комфортно отдохнуть
  - Б) маленьким, чтобы быстрее построить
  - В) для каждого участника группы - отдельное, так как вкусы у всех разные
  - Г) с учетом возможности прихода к вам гостей
12. Как защитить себя от дыма лесного пожара?
- А) надо прикрывать органы дыхания любой тканью (лучше смочить ее водой)
  - Б) надо часто и не глубоко дышать (дыхание «не затягиваясь»)
  - В) лучше быстрее убежать из леса
  - Г) надо потушить пожар
13. Главное требование к выбору места полевой стоянки
- А) безопасность места стоянки

- Б) наличие рядом воды и дров
  - В) красивая природа
  - Г) место должно устраивать большинство (идеально – всех) участников похода или экспедиции
14. В грозу безопаснее всего
- А) находиться на сухой поверхности
  - Б) под высоким и раскидистым деревом (меньше промокнешь от дождя)
  - В) находиться в постоянном движении, чтобы не простыть
  - Г) рядом со старшими
15. Какая опасность возникает в закрытом укрытии из снега?
- А) холод
  - Б) недостаток воздуха
  - В) потеря ориентировки, так как весь снег белый
16. Как безопаснее поступить, если машина тормозит вблизи вас, а ее пассажиры просят показать им дорогу?
- А) не надо им ничего показывать
  - Б) надо проехать с ними, чтобы с ними не случилось происшествие
  - В) надо объяснить им дорогу, находясь на безопасном расстоянии
  - Г) надо попросить их, чтобы они лучше обратились к пожилым людям, так как те все знают очень хорошо
17. Обязательно ли рыть в снегу яму перед разведением костра?
- А) да, если позволяет время и имеются необходимое оборудование
  - Б) нет.
  - В) если снег глубокий, то обязательно
  - Г) если предстоит готовить пищу, то надо обязательно
  - Д) не знаю
18. Как поступить, если к вам подошел вооруженный преступник, а вы не уверены, что сумеете дать ему отпор?
- А) надо подчиниться преступнику, а в дальнейшем действовать по обстоятельствам
  - Б) надо постараться его обезвредить, а то он наделает дел
  - В) надо позвать на помощь кого-нибудь, а лучше обратиться в милицию
  - Г) надо постараться обманным путем выведать у него цель его угрозы, чтобы выработать план дальнейших согласованных действий
19. Какое воздействие оказывает на организм человека недостаток в нем воды?
- А) он меньше потеет
  - Б) нарушается кровообращение
  - В) у него появляется повышенная температура тела
  - Г) он хочет пить
20. Ваши действия, если пожар застал вас в лесу?
- А) надо окопать по периметру все место стоянки
  - Б) надо быстрее двигаться навстречу огню, пересечь линию огня и продолжить движение по маршруту



В) надо покинуть зону пожара и задымления, используя открытые пространства, дороги, просеки, участки рек или ручьев

Г) надо постараться срочно предупредить пожарных и сообщить старшему в группе

21. Как лучше сушить одежду после дождя?

А) надо развесить ее на ветках кустарника

Б) надо развесить ее над костром

В) надо сушить ее возле костра на себе или держа в руках

Г) надо засунуть ее на ночь в спальник или в теплые вещи

22. Что делать, если на вас загорелась одежда?

А) надо быстро бегать, чтобы сбить пламя (как каскадеры)

Б) надо без паники снять загоревшуюся одежду и потушить ее водой, снегом или песком

В) надо срочно накрыть загоревшийся участок плотным материалом или, упав наземлю, перекатываясь, тушить пламя

Г) надо взять ведро (котелок) с водой и облить себя с верха до низу

23. Почему через реки и ручьи переправляются в обуви, а не босиком?

А) чтобы не травмировать ноги и не простыть

Б) чтобы не тратить время на переобувание

В) у туристов должна быть запасная обувь (потом переобуваются)

Г) так поступают, когда обувь уже сырая

24. Как поступить, если порывы сильного ветра застали вас на открытой местности?

А) надо укрыться в ближайшем здании, а лучше в специально оборудованном подвале (так поступают в Америке)

Б) надо лечь ногами в сторону ветра, чтобы обломки каких-либо конструкций не травмировали голову

В) следует укрыться в канаве, яме (любой отрицательной форме рельефа) и плотно прижаться к земле

Г) надо осмотреться и убедиться в том, что рядом нет детей, и им не требуется ваша помощь

25. Какая часть Луны видна нам с Земли?

А) обращенная к Земле

Б) обращенная к Земле и освещенная Солнцем

В) у растущей - правая, а у убывающей - левая

Г) нам всегда видна только одна сторона Луны

26. Для какой местности характерны сели?

А) для слабо измененной людьми и результатами их деятельности

Б) для горных районов

В) для районов с активной вулканической деятельностью

Г) для прибрежной зоны океанов и морей

27. Достаточно ли иметь компас для того, чтобы найти дорогу домой?

А) нет.

Б) да, если ты умеешь им пользоваться, а компас исправен

В) нет, надо знать еще и нахождение Солнца в данный момент

Г) надо еще быть гарантированно уверенным в том, что у тебя есть дом  
28. Чьи указания надо выполнять при пожаре на транспорте?

А) прохожих с улицы, так как они вне опасности и поэтому у них не возникла паника

Б) взрослых

В) работников транспорта

29. На какой почве лучше сохраняются следы?

А) на каменистой, так как там долго еще не будет растительного покрова

Б) на сухой, но покрытой высокой травой

В) на влажной

Г) хорошо удобренной навозом

30. Чем опасен дым?

А) высокой температурой (дыма без огня не бывает)

Б) вредными для организма человека веществами

В) если дыма немного, то ничем

Г) дым сильно «ест» глаза и от этого становится плохо видно окружающую обстановку

31. При незнании местности и потере ориентиров надо

А) воздержаться от передвижения и обеспечить все для своего выживания

Б) идти строго на юг (север, запад, восток) и куда-нибудь выйти

В) не удаляясь далеко от места потери ориентиров, обследовать местность для восстановления ориентирования, оставляя свои заметные ориентиры

Г) попросить у окружающих помощи или подсказки

32. Выберите главную причину, которая приводит к потере ориентировки

А) отсутствие компаса и карты

Б) неумение выбирать, распознавать и запоминать ориентиры

В) время суток или время года

Г) отсутствие в группе хорошо подготовленного специалиста (проводника или гида)

33. Если вы заблудились возле населенного пункта

А) буду искать дорогу домой по карте

Б) пойду к людям в населенный пункт

В) буду привлекать к себе внимание сигналами бедствия

Г) позвоню друзьям и спрошу у них дорогу домой

34. Если нет хороших ориентиров, надо

А) чаще смотреть на карту

Б) создавать свои ориентиры

В) чаще менять направление движения

Г) прекратить всякие перемещения

35. От чего не защищает убежище (жилище)?

А) от стихийных бедствий

Б) от преступников

В) от деятельности его обитателей

Г) качественное и хорошо продуманное защищает от всего

36. Выберите, что необходимо человеку для выживания
- А) вода и еда
  - Б) сон и воздух
  - В) поддержание нормальной температуры тела
  - Г) все выше перечисленное
- Что человеку требуется более всего в условиях автономного существования в природе?
- А) умение выжить
  - Б) выносливость и изобретательность
  - В) спички и компас с картой
  - Г) верные и опытные друзья
37. Если человек отстал от группы, что он должен решить немедленно?
- А) догонять группу или остаться на месте
  - Б) где брать воду и еду
  - В) где лучше обустроить надежное убежище
  - Г) надо вспомнить, что содержится в его рюкзаке
38. Выберите надежные ориентиры
- А) компас и карта
  - Б) мох на деревьях и муравейники
  - В) звезды и Луна
  - Г) Солнце
  - Д) все выше перечисленное
39. Для уменьшения чувства голода и жажды надо
- А) не думать о пище и воде
  - Б) уменьшить передвижение и какую-либо физическую нагрузку
  - В) поесть и попить
  - Г) возможно все выше перечисленное
40. Без чего человек может прожить дольше?
- А) без пищи
  - Б) без воды
  - В) без воздуха
  - Г) без всего выше перечисленного
41. Что необходимо сделать перед переходом железнодорожных путей?
- А) надо убедиться в отсутствии движущегося состава или локомотива
  - Б) надо убедиться, что на семафоре горит красный свет
  - В) надо убедиться, что на семафоре горит зеленый свет
  - Г) надо убедиться, что никто вас не будет отвлекать от перехода дороги
42. Какая опасность возникает при выходе пассажира из вагона на перрон?
- А) никаких опасностей на перроне не возникает
  - Б) можно заболеть на сквозняке
  - В) можно поскользнуться и упасть
  - Г) можно отстать от поезда

### Топографический диктант

Задание на знание топографических (условных) знаков: Прочитайте текст. Замените выделенные слова условными знаками. Рисуйте условные знаки в том порядке, в котором они встречаются в тексте. Будьте внимательны!

#### 1 вариант

Дедушка купил внуку мопед. Внук решил покататься. Он поехал на автозаправочную станцию и заправил полный бак. Мальчик ехал по грунтовой дороге. Мимо мелькали памятник, колодец, деревянная мельница, каменная церковь, пасека. В конце деревни он выехал на полевую (тропу) дорогу.

Проехал мимо отдельно стоящего куста, затем мимо группы кустарников налугу. Вскоре мальчик оказался в хвойном лесу. За лесом он увидел обрыв, а за ним – дом лесника. Домой мальчик решил вернуться другой дорогой – через просеку, мимо фруктового сада, обогнув овраг. И наконец-то он дома!

#### 2 вариант

Бабушка купила внучке велосипед. Внучка сразу же поехала кататься. По грунтовой дороге она проехала мимо колодца и памятника и, доехав до школы, свернула на лесную дорогу (тропу). Там в смешанном лесу мимо оврага девочка доехала до болота. Она испугалась, что заблудится и решила скорее вернуться домой. До школы девочка ехала той же дорогой. А затем мимо огородов и фруктового сада доехала до дома. Мама разрешила девочке ещё немного покататься недалеко от дома. Девочка каталась по лугу. Когда ей стало скучно, она решила прокатиться до железнодорожной станции, а затем до автозаправочной станции, а затем до железобетонного моста на реке Бишкилька. Думаю, вы догадались, что было, когда девочка вернулась домой, ведь мама просила кататься недалеко от дома.

### Задания по туристской подготовке

#### Вязание узлов

Уметь вязать узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, австрийский проводник, двойной проводник, булинь, стремя, схватывающий (симметричный, австрийский, узел Бахмана), грейпвайн.

#### Разжигание костра, кипячение воды

Требуется разжечь костер, используя выданное полено и вскипятить 250 мл. воды. Запрещается: зажигать одновременно более 1 спички, использовать любые горючие материалы кроме дров.

#### Движение по азимуту

Используя карточку с азимутами, последовательно пройти заданный маршрут внутри хоккейного корта на время, записывая буквы на контрольных пунктах. Длина дистанции 100–150 метров.



### Измерение расстояний на местности и на карте

Выполнить задания по определению расстояния на карте между заданными точками. Определить расстояние на местности до недоступного объекта. Погрешность определения не должна превышать 10%.

### Прохождение этапов дистанции пешеходного туризма 1 класса

В соответствии с правилами спортивного туризма (штрафная система) пройти личную дистанцию 1 класса пешеходного туризма.

### Правила оказания первой медицинской помощи

#### Наложение шины при переломе конечности

Условная травма «закрытый перелом голени». Наложить шину из подручных материалов и бинтов в соответствии с требованиями.

#### Изготовление носилок или волокуш

Команда из 3 человек, используя выданные 2 жерди и 3 перекладины, а также вспомогательные веревки и материалы для полотна, вяжет носилки для транспортировки пострадавшего. Оценивается правильность изготовления, прочность узловых соединений и диагональная жесткость носилок.

### Чрезвычайные ситуации природного характера

Чрезвычайные ситуации: наводнения, лавины, извержения вулканов, сели, ураганы, пожары лесные и торфяные, смерчи, землетрясения, оползни, бури, цунами, циклоны, половодья, заторы, обвалы. Заполните таблицу.

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	
геологический	
метеорологический	
морской гидрологический	
гидрологический	
природные пожары	

### Тестовое задание

1. Перед вами набор бытовых приборов. Принцип работы одного из них напоминает принцип действия смерча. Что это за прибор?

- а) утюг
- б) газовая плита
- в) телевизор
- г) пылесос
- д) холодильник

2. Лучшая защита от смерча

- а) мосты большие деревья
- б) будки на автобусных остановках

*в) подвальные помещения, подземные сооружения*

**3. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо**

*а) открыть окна и двери на нижнем этаже*

*б) включить телевизор и радио, выслушать сообщения и рекомендации*

*в) перенести на нижние этажи ценные вещи*

**4. Вихреобразная форма движения воздушных масс, сопровождающаяся возникновением воздушных воронок, называется**

*а) ураган*

*б) смерч*

*в) сель*

**5. Лёд какой толщины безопасен для человека?**

*а) 3 см*

*б) 5 см*

*в) 7 см*

**6. Как помочь человеку провалившемуся под лёд?**

*а) подбежать до полыньи и помочь ему выбраться*

*б) подползти и подать ему руку*

*в) подползти и подать ему шарф или ремень*

**7. Как правильно вести себя в горящем помещении?**

*а) пригнуться к полу*

*б) дышать через мокрую ткань*

*в) использовать оба эти приёма*

**8. Гидрологические стихийные бедствия?**

*а) смерч, ураган*

*б) половодье, паводок*

*в) землетрясения, извержения вулкана*

**9. Землетрясение застало вас в гостинице. Самое безопасное место это**

*а) под столом*

*б) на лестнице*

*в) в проёме двери*

**10. Сезонный подъём воды в реках и водоёмах с выходом из берегов связанный снеготаянием**

*а) затопление*

*б) паводок*

*в) половодье*

**11. Какие надписи предупреждают о пожарной опасности?**

*а) «Вход воспрещен!»*

*б) «Берегись автомобиля»*

*в) «Огнеопасно»*

**12. Где можно сушить белье?**

*а) над газовой плитой*

*б) рядом с газовой плитой*

*в) на балконе*

**13. При возникновении пожара ты наберешь номер телефона «01» и расскажешь**

- а) как тебе страшно
- б) как начался пожар
- в) что горит, адрес, фамилию, свой телефон

**14. Что такое землетрясение?**

- а) подземные удары и колебания поверхности Земли
- б) область возникновения подземного удара
- в) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность

**15. Чем можно растирать отмороженный участок кожи?**

- а) снегом
- б) носовым платком, тыльной стороной перчатки или варежки
- в) шарфом или шапкой

**16. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной**

- а) обеспечение безопасности
- б) выполнение целей и задач похода
- в) полное прохождение маршрута

**17. В солнечный полдень тень указывает направление на**

- а) восток
- б) юг
- в) запад
- г) север

**18. Каким должно быть место разведения костра**

а) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника

б) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега

в) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 метров

**19. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях**

а) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи

б) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар

в) потеря части продуктов питания, потеря компаса

**20. Готовясь к походу, вам необходимо правильно подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать**

а) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев

б) одежда должна быть из синтетических материалов

в) одежда должна быть из однотонного или камуфлированного материала, чистой и сухой

**21. Что запрещается делать при разведении костра**

- а) использовать для костра сухостой
- б) разводить костер возле источников воды

в) разводить костер на торфяных болотах

г) использовать для костра сухую траву

д) оставлять дежурить возле костра менее 3 человек

## 22. По каким местным приметам можно определить стороны света

а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега

б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее

в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев

## 2.4.3. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровни					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	155	180-195	210	145	160-180	200
			15	160	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и менее	850-1000	1000 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-	1400	800	950-	1200



					1250			1100	
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8-9			
			14	2	6-7	10			
			15	3	7-8				
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

#### 2.4.4. Оценочные материалы для мониторинга личностного развития учащихся

##### Критерии и показатели оценки ожидаемого результата

Параметры	Методики
Освоение социальных норм	Методика оценки уровня воспитанности Н.П. Капустина URL: <a href="https://infourok.ru/uroven-vospitannosti-uchaschihsya-metodika-np-kapustina-633325.html">https://infourok.ru/uroven-vospitannosti-uchaschihsya-metodika-np-kapustina-633325.html</a>
Коммуникабельность	Методика выявления коммуникативных и организаторских склонностей личности по В.В. Сияевскому и В.А. Фидоришину) URL: <a href="https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/11/23/metodika-otsenki-kommunikativnyh-i-organizatorskih">https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/11/23/metodika-otsenki-kommunikativnyh-i-organizatorskih</a>
Ценность здорового образа жизни	Тест «Аддиктивная склонность» В.В. Юсупов, В.А. Корзунин URL: <a href="https://infourok.ru/test-oprosnik-addiktivnaya-sklonnost-5241085.html">https://infourok.ru/test-oprosnik-addiktivnaya-sklonnost-5241085.html</a>
Креативность	Опросник креативности Джонсона, адаптированный Тунник Е. URL: <a href="https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200004708">https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200004708</a>

Методика «Какой у нас коллектив» (разработана профессором А.Н. Лутошкиным) URL: <https://infopedia.su/12xd4d8.html>

## 2.5. Методические материалы

Структура учебно-тематического плана выстроена по принципу соответствия временам года, т.е. в межсезонье часть занятий может проводиться в помещениях образовательного учреждения (классе или спортивном зале), но большую часть занятий всё же необходимо проводить на открытом воздухе: в школьном дворе, парке, на берегу водоёмов.

В осенние, зимние и весенние каникулы рекомендуется активное вовлечение школьников и их родителей на пешеходные и лыжные прогулки, походы выходного дня, туристско-краеведческие соревнования, физкультурно-туристские состязания, экскурсии, туристские вечера, краеведческие викторины, познавательно-краеведческие игры, соревнования «Папа, мама, я — туристская семья» и др.

Учебный план первого года обучения предусматривает обучение азбуке основ безопасности жизнедеятельности, то есть получения начальных сведений по истории и структуре туризма, о снаряжении и бивуаках; о технике и тактике движения в походе; об узлах и специальной физической подготовке; о туристском многоборье и отдельных технических приёмах. Изучаются группы этапов и специальные задания к ним: «Жизнеобеспечение человека», «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения» и «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».

В период организации, проведения походов и подведения итогов путешествия ребята принимают самое активное участие. В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят осознание того, что успех каждого похода зависит от тщательной подготовки, сплочённости и ответственности каждого.

Поэтому главное внимание уделяется практической работе группы-команды по подготовке учебно-тренировочного похода. Маршруты походов прокладываются так, чтобы ребята могли познакомиться с историческими местами Мелекесского района, наиболее типичными формами рельефа, реками, озерами. Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Они активно участвуют в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в природных условиях. Огромное значение имеют разборы походов. Обсуждение должно проходить спокойно, без обвинений и обид. Удачно проведённый разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе, заставляет осмыслить большой поток информации, полученной во время похода. Для педагога, обсуждение похода — возможность лучше узнать особенности их характера, образа мысли, интересов. Подведение итогов проводится в форме устных или письменных высказываний каждого участника.

На занятиях «Специальной физической подготовки» по развитию опорно-двигательного аппарата применяются комплексы специальных упражнений для укрепления общего состояния здоровья: комплекс упражнений утренней гимнастики, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития гибкости и

силы мышц туловища, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения для развития силы ног, упражнения в равновесии, бег и прыжки. Комплексы тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях, а так же комплекс общеразвивающих физических упражнений для занятий с туристами на местности в походных условиях. На каждом занятии ребята играют в подвижные игры.

Программа последующих лет обучения предусматривает дальнейшее накопление опыта и навыков, необходимых каждому всесторонне развитому туристу. Процесс всестороннего развития идёт по спирали, возвращаясь к изученным темам – повторяя изученный материал, ребята знакомятся с новыми темами. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачётного похода, и участие в соревнованиях.

Основной формой организации работы в объединении являются учебные тренировочные занятия. В практической деятельности используются следующие формы организации учебной деятельности: поход; беседа; инструктаж; практическое занятие; соревнование; занятие взаимообучения; игра; практическая проблемная задача.

В работе рекомендуется использовать следующие методические приёмы:

- введение и поддержание «корпоративных норм» — «Кодекса чести»;
- инициирование и педагогическое сопровождение должностно-ролевого самоуправления в туристской группе;
- организация деятельности на принципах коллективного планирования, организации и анализа действий;
- предоставление воспитывающей и информации, активизирующей познавательную дискуссию;
- проблематизация тех отношений учащихся к миру, к людям, к самим себе, которые педагог считает социально-опасными для их личностного развития.

Планируя занятия по темам или разделам программы целесообразно использовать следующие **виды деятельности**:

- работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия;
- работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода;
- пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям);
- отработка умений оказания первой медицинской помощи и наложение повязки при несложном ранении, приемов транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действий в случае потери ориентировки;
- отработка основных физических качеств, необходимых туристу



(сила, выносливость, быстрота).

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, современного туристского снаряжения, с использованием новейших методик. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия, похода. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований. Однако при этом со стороны педагогов, судей должны быть приняты все меры для исключения случайностей, которые могут привести к травме. Дети, в свою очередь, должны четко знать и выполнять правила безопасного поведения во время учебных мероприятий.

В процессе реализации программы используются следующие **методы**:

- **репродуктивный** (воспроизведение и повторение обучающимися способа деятельности по заданию педагога);
- **объяснительно-иллюстративный** (устное изложение знаний педагогом, сопровождающееся показом, демонстрацией наглядных материалов);
- **частично-поисковый** (частичное решение проблемы учащимися по плану педагога);
- **проблемный** (постановка проблемы педагогом, сравнение разных точек зрения, приведение системы доказательств, показ способа решения поставленной задачи; учащиеся как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска);
- **исследовательский** (самостоятельное решение учащимися нестандартной задачи);
- **соревновательно-игровой** (набор игровых методик соревновательной направленности).



**При дистанционном обучении** по программе «Школа безопасности» используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе могут использоваться следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в «Viber», «WhatsUp», социальной сети «ВКонтакте» и др.

В соответствии с п. 3 ст. 47 федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ педагогические работники пользуются академическими свободами, которые гарантируют им свободу:

- от вмешательства в профессиональную деятельность;
- выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания.

Кроме того, им предоставлено право:

- на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля);
- право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании.

Поэтому при реализации программы в дистанционном режиме педагог дополнительного образования самостоятельно осуществляет выбор платформы для организации занятий, а также подбор методического и дидактического и материалов.

Учащийся и педагог дополнительного образования взаимодействуют в учебном процессе в следующих режимах:

- синхронно, используя средства коммуникации и одновременно взаимодействуя друг с другом (online);
- асинхронно, когда учащийся выполняет какую-либо самостоятельную работу (offline), а педагог оценивает правильность ее выполнения и дает рекомендации по результатам учебной деятельности.

Выбор формы определяется конкретными видами занятий и техническими возможностями. В процессе обучения возможно также взаимодействие учащихся (заочные дискуссии, учебный проект и иные виды учебной деятельности), которое осуществляется в синхронном и асинхронном режиме.

### Воспитательная работа

Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося в школе в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. С этой точки зрения исключительно большими потенци-

альными возможностями обладает специально организованная туристско-краеведческая образовательная деятельность.

Туристско-краеведческая педагогическая деятельность предполагает воспитание человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего общей культурой, познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными качествами, психологической устойчивостью.

Воспитательная работа направлена на формирование патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе, эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах с использованием воспитательных средств:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение тематических праздников, конкурсов, игр, викторин и т.д.;
- встречи с интересными людьми;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении мероприятий;
- совместные экскурсии на выставки, в музеи, на предприятия;
- коллективный просмотр видеофильмов.

Руководителю туристско-краеведческого объединения необходим тесный контакт с родителями обучающихся.

Основные формы взаимодействия с родителями: дни открытых дверей, родительские собрания, совместная досуговая и спортивно-туристская деятельность, индивидуальные консультации, анкетирование.

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1.	Введение.	Занятие-знакомство. Беседа. Групповая практическая работа.	<u>Словесный</u> : беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация фотографий. <u>Объяснительно-иллюстративный</u> : показ презентации <u>Практический</u> : игра на местности	Презентация по программе, инструкция по ОТ и ТБ, иллюстрации, фотоальбом, тесты, анкеты	Наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование.	Ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Туристская подготовка	Беседа. Лекция. Практическая работа, туристский практикум	<u>Словесный</u> : беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация презентаций, иллюстраций. <u>Объяснительно-иллюстративный</u> : Показ образцов с объяснением. <u>Практический</u> : туристский практикум.	Таблицы, схемы, плакаты, дидактические карточки, памятки, карты, специальная литература, мультимедийные материалы, компьютерные программы средства и т. д.	Наблюдение, опрос, соревнование, поход.	Ноутбук, мультимедийный проектор, туристское снаряжение

3.	Топография и ориентирование	Беседа, туристский практикум	<p><u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение.</p> <p><u>Наглядный:</u> демонстрация иллюстраций, образцов работ.</p> <p><u>Объяснительно-иллюстративный:</u> Показ работ с объяснением, экскурсия.</p> <p><u>Практический:</u> работа с картами, книгами, справочными данными под руководством педагога, туристский практикум.</p>	Таблицы, схемы, плакаты, дидактические карточки, памятки, карты, специальная литература, мультимедийные материалы, компьютерные программы средства и т. д.	Наблюдение, опрос, топографический диктант, викторина, соревнования, поход.	Ноутбук, мультимедийный проектор, компасы
4.	Краеведение	Беседа. Лекция. Практическая работа. Экскурсия.	<p><u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение.</p> <p><u>Наглядный:</u> демонстрация иллюстраций, образцов работ, экскурсия.</p> <p><u>Объяснительно-иллюстративный:</u> Показ работ с объяснением</p> <p><u>Практический:</u> работа</p>	Карта Ульяновской области и Мелекесского района. Таблицы, схемы, дидактические карточки, памятки, карты, специальная литература, мультимедийные материалы, компьютерные про-	Наблюдение, опрос, исследовательские работы	Ноутбук, мультимедийный проектор.



			с картой, книгами, справочными данными под наблюдением педагога	граммные средства и т. д.		
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Беседа, туристский практикум	<p><u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение.</p> <p><u>Наглядный:</u> демонстрация иллюстраций.</p> <p><u>Объяснительно-иллюстративный:</u> Показ приемов с объяснением.</p> <p><u>Практический:</u> работа со справочными данными под руководством педагога, туристский практикум.</p>	Таблицы, схемы, плакаты, дидактические карточки, памятки, специальная литература, мультимедийные материалы, компьютерные программы средства и т. д.	Наблюдение, опрос, соревнования, поход.	Ноутбук, мультимедийный проектор. Аптечка. Медикаменты и перевязочный материал.
6.	Общая и специальная спортивная подготовка	Беседы, тренировки, игры, соревнования, туристский практикум	<p><u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение.</p> <p><u>Наглядный:</u> демонстрация видеофильма.</p> <p><u>Объяснительно-иллюстративный:</u> Показ приемов с объяснением.</p> <p><u>Практический:</u> выпол-</p>	Таблицы, схемы, плакаты, дидактические карточки, памятки, карты, специальная литература, мультимедийные материалы, компьютерные программы сред-	Наблюдение, опрос, тест. Нормативы ОФП.	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь, туристическое снаряжение.

			нение упражнений, эстафеты, соревнования.	ства и т. д.		
7.	Туристический поход	Туристский практикум, игры, соревнования	<u>Практический:</u> туристический поход	Презентация. Фото и видеоматериалы.	Туристический поход. Нормативы ОФП. Итоговое занятие «Туристский огонек».	Палатки. Туристическое снаряжение. Карты. Аптечка. Компасы. Спортивный инвентарь. Ноутбук, мультимедийный проектор.

### 3. Список литературы

#### Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. (Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе), изд. 3-е – М.: 2005. – 40 с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 56 с.
3. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) – М.: Сам полиграфист, 2015. – 444 с.
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
5. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990. – 78 с.
6. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
7. Архандеева Г.А., Бочанцев С.С. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие. – Кемерово: Кемерововузиздат, 2000. – 84 с.
8. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
9. Балобанов И.В. Узлы. – М.: 2005. – 80 с.
10. Бардин К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
11. Бубнов В.Г. Атлас добровольного спасателя: первая мед. помощь на месте происшествия: учеб. пособие: для массового обучения населения, лич. состава спасател. служб, персонала опас. видов пр-ва и трансп. навыкам оказания первой мед. помощи на месте происшествия / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова; под общ. ред. Г.А. Короткина. - изд. 2-е, испр. и доп. - Москва : АСТ: Астрель, 2005. - 79 с.
12. Бубнов В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. Пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. Курса «ОБЖ». – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. – 400 с.
13. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 78 с.
14. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность) Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2001. – 80 с.
15. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. –М.: ЦРИБ «Турист», 1981. – 45 с.
16. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. – М. ЦДЮТиК, 2001. – 72 с.

17. Детско-юношеский туризм и краеведение России: ежеквартальный информационно-методический журнал. — М.: ФЦДЮТиК. — 1992-2017.
18. Ермакович Д.И., Мерников А.Г., Хомич Е.О. и др. Выживание в любых ситуациях. - М.: Издательство АСТ, 2021. - 159 с.
19. Ильин А.А. писать отчет. Школа выживания в природных условиях - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 384 с.
20. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Как сохранить жизнь. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 386 с.
21. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 194 с.
22. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания: изд. 2-е, испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 488 с.
23. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников.- М.: «ТЦ Сфера», 2004.
24. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). - М., 1997. - 62 с.
25. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 600 с.
26. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. (1918-2008 гг.) -- М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 312 с.
27. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. - 228 с.
28. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. М: ФЦДЮТиК, 2005. - 328 с.
29. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 152 с.
30. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. М.: ИСВ РАО, 2011. - 352 с.
31. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. /Под общей редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова). Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. - ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. -М.: 2014. - 208 с.
32. Коротеев А.В. Первая помощь при несчастных случаях, травмах и внезапных заболеваниях. - М.: Россельхозиздат, 1987. - 61 с.
33. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. -М.: Профиздат, 1990. - 256 с.
34. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. - 40 с.
35. Краеведческие игры. Учебное пособие./Соловьев Л.И. - 2-е изд., перераб. и доп. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2004. - 368 с.
36. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994. - 60 с.
37. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. - 72 с.



38. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov: Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
39. Лекарственные средства: свойства, применение, противопоказания: Справочник. (под ред. Ключева М.А.). – Петрозаводск: БНП, 1993. – 570 с.
40. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур, 1998. – 140 с.
41. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
42. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
43. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учеб.-метод. пособие / А.Г. Маслов. – М.: Владос, 2000. – 156 с.
44. Маслов А.Г. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности». М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 31 с.
45. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию (Учебно-методическое пособие). – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 92 с.
46. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
47. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 216 с.
48. Озеров А.Г. История и методика краеведения. Учебно-методическое пособие. М.: Юный краевед, 2015. – 167 с.
49. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. – 87 с.
50. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С.Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 139 с.
51. Приваловский А.Н., Юрьева М.В. Ориентирование на местности. Атлас. 2019. – 48 с.
52. Рыжковский Я.Г. Биваки. М.: ЦДЮТ, 1995. – 112 с.
53. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992. – 68 с.
54. Словарь юного туриста/В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.В. Константинова; Федер. центр дет.-юнош. туризма и краеведения. – М.: Изд-во Федер. центра дет.-юнош. туризма и краеведения, 2004. – 76 с.
55. Спортивное ориентирование. Правила соревнований, утвержденные приказом Минспорта России от 3.25.2017 № 403
56. Старовойтенко О.А. Теория туризма. – М.: МПСУ; Воронеж: МОД-ЭК, 2012. – 800 с. – (Серия «Культура и туризм»)
57. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей/Под ред. Ю.С.Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.

58. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В.И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 80 с.
59. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
60. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. –М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
61. Черныш И.В. Энциклопедия выживания. – М.:Айрис-пресс,2002. – 480 с.
62. Шимановский В. Переправы вброд через водные преграды. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984. – 64 с.
63. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992. – 96 с.
64. Энциклопедия туриста. /Под ред. Э. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

### Список литературы для учащихся и родителей

1. Бубнов В.Г. Атлас добровольного спасателя: первая мед. помощь на месте происшествия: учеб. пособие: для массового обучения населения, лич. состава спасател. служб, персонала опас. видов пр-ва и трансп. навыкам оказания первой мед. помощи на месте происшествия / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова; под общ. ред. Г.А. Короткина. - изд. 2-е, испр. и доп. - Москва : АСТ: Астрель, 2005. - 79 с.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ, 1998. – 70 с.
3. Ермакович Д.И., Мерников А.Г., Хомич Е.О. и др. Выживание в любых ситуациях. - М.: Издательство АСТ, 2021. – 159 с.
4. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания: изд. 2-е, испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 488 с.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А.М. - М.: Вече, 2000. – 464 с.
6. Крайнева И.Н. Узлы. Простые, забавные, сложные: 152 модели на все случаи жизни/И.Н. Крайнева. - СПб.: ИЧП «Кристалл»: АОЗТ «Нев. клуб», 1997. - 237 с.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977. – 112 с.
8. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М.:Просвещение, Москва, 1980. – 96 с.
9. Кургузов О.Ф. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998. – 400 с.
10. Медицинский справочник туриста/А.А. Коструб. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Профиздат, 1990. – 254 с.
11. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы, М., Владос, 2004. – 240 с.



12. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007. – 224 с.
13. Садилова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». Минск. «Современный литератор», 2005. – 352 с.
14. Словарь юного туриста/В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.В. Константинова; Федер. центр дет.-юнош. туризма и краеведения. – М. : Изд-во Федер. центра дет.-юнош. туризма и краеведения, 2004. – 76 с.
15. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования М., ЦДЮТур МО РФ, 2002. – 33 с.
16. Энциклопедия туриста /Редкол.: Е.И. Тамм (гл. ред.), А.Х. Абуков, Ю.Н.Александров, и др. – М.; Большая российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

### Интернет-ресурсы

1. <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html> - Основы туризма
2. [http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja\\_razrabotka\\_turisticheskogo\\_sleta/21-1-0-383](http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383) - Методическая разработка туристического слета
3. <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html> - Презентация «Ориентирование на местности»
4. [http://revolution.allbest.ru/sport/00153421\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html) - Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.)
5. [http://turcentrrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm) - Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) «Готовимся к турслету»
6. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/> - Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании
7. <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146> - Детская мультимедийная энциклопедия «Опасности в природе»
8. [http://www.turcentrrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm) - Егорова Л.А. «Юные активисты школьных музеев» (учебные деловые игры)
9. [http://www.turcentrrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm) - Озеров А.Г. Методические рекомендации «Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению» (работа, приложение, презентация)
10. <https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html> - Как вязать узлы
11. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/mietodichieskaia-razrabotka-turistichieskaia-ighrotieka-v-ramkakh-shkol-nogho-dnia-zdorov-ia> - Турогротек (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы)
12. [https://mducekt.mskobr.ru/materialy\\_dlya\\_distancionnogo\\_i\\_elektronno\\_obucheniya/videozanyatiya\\_po\\_turizmu/](https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_elektronno_obucheniya/videozanyatiya_po_turizmu/) - Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Москвы "Москов-



ский детско-юношеский центр экологии, краеведения и туризма" Видеозанятия по туризму. Проект EDUвход

13. [https://nkosterev.narod.ru/met/book\\_www.html](https://nkosterev.narod.ru/met/book_www.html) - Литература о туризме и путешествиях
14. <https://oren-orient.narod.ru/map/karta/index.htm> - Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании
15. <https://pohod.home.nov.ru/duty.htm> - Всё для похода
16. <https://rufso.ru/pravila/> - Федерация спортивного ориентирования России
17. <https://school-of-safety-russia.ru/metodicheskaja-kopilka.html> - Всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа безопасности»
18. <https://survinat.ru/2011/10/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu/> - Энциклопедия выживания. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании
19. <https://survinat.ru/ot-avtora/> - Выживание человека в экстремальных условиях природной среды
20. [https://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm) - Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма»
21. <https://tourlib.net/lib.htm> - Библиотека литературы
22. [https://turist.edu.yar.ru/metodika/bank\\_metodicheskikh\\_materialov\\_turisti.html](https://turist.edu.yar.ru/metodika/bank_metodicheskikh_materialov_turisti.html) - Государственное образовательное учреждение дополнительного образования Ярославской области "Центр детского и юношеского туризма и экскурсий" банк методических материалов по туризму
23. <https://www.turistenok.ru/planning.html> - Как организовать поход с детьми
24. <https://www.youtube.com/watch?v=Ls4MEJCyB6s> - Видео о туристических узлах



## Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

группа № 1

Год обучения: первый

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	19	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Вводное занятие. История возникновения и развития туризма	По месту дислокации	Опрос, анкетирование
2.	сентябрь	21	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Виды туризма. Значение туризма как активного вида отдыха. Всемирный день туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
3.	сентябрь	26	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Групповое и личное снаряжение и уход за ним	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
4.	сентябрь	28	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Групповое и личное снаряжение и уход за ним	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
5.	октябрь	3	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
6.	октябрь	5	14.00-16.00	Комплексное	2	Техника и тактика в турист-	По месту	Наблюдение, опрос,

				занятие		ском походе в походе	дислокации	контрольное упраж-
								нение
7.	октябрь	10	14.00-16.00	Практиче- ское занятие	2	Техника и тактика в турист- ском походе в походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
8.	октябрь	12	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Туристские узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
9.	октябрь	17	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Туристские узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
10.	октябрь	19	14.00-16.00	Практиче- ское занятие	2	Туристские узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
11.	октябрь	24	14.00-16.00	Практиче- ское занятие	2	Туристские узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
12.	октябрь	26	14.00-16.00	Практиче- ское занятие	2	Туристские узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
13.	октябрь	31	14.00-16.00	Практиче- ское занятие	2	Работа с веревками	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
14.	ноябрь	2	14.00-16.00	Практиче- ское занятие	2	Работа с веревками	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
15.	ноябрь	7	14.00-16.00	Практиче- ское занятие	2	Работа с карабинами	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж-

								нение
16.	ноябрь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с карабинами	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
17.	ноябрь	14	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
18.	ноябрь	16	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Обязанности членов туристской группы по должностям	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
19.	ноябрь	21	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Питание в туристическом походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
20.	ноябрь	23	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Питание в туристическом походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
21.	ноябрь	28	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Профилактика опасностей в походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
22.	ноябрь	30	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Профилактика опасностей в походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
23.	декабрь	5	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Профилактика опасностей в походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
24.	декабрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные упражнения
25.	декабрь	12	14.00-16.00	Практическое	2	Общеразвивающие упражне-	По месту	Наблюдение, кон-

				ское занятие		ния, специальные беговые упражнения	дислокации	трольные упражнения
26.	декабрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Спортивные игры	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные упражнения
27.	декабрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Спортивные игры	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные упражнения
28.	декабрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Лыжная подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные упражнения
29.	декабрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Лыжная подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные упражнения
30.	декабрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Лыжная подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные упражнения
31.	январь	2	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
32.	январь	4	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Топографическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
33.	январь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Топографическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
34.	январь	11	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	По месту дислокации	Наблюдение, опрос



35.	январь	16	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	План, карта	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
36.	январь	18	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Компас	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
37.	январь	23	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Условные знаки	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
38.	январь	25	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Условные знаки	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
39.	январь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Условные знаки	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
40.	февраль	1	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Тактико-техническая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
41.	февраль	6	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Тактико-техническая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
42.	февраль	8	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Азимут. Движение по азимуту.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
43.	февраль	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Азимут. Движение по азимуту.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
44.	февраль	15	14.00-16.00	Комплексное	2	Чтение карты	По месту	Наблюдение, опрос,

				занятие			дислокации	контрольное упражнение
45.	февраль	20	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Чтение карты	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
46.	февраль	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Чтение карты	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
47.	февраль	27	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Измерение расстояний	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
48.	март	1	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
49.	март	6	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
50.	март	13	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, соревнование
51.	март	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, соревнование
52.	март	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Силовая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
53.	март	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Силовая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
54.	март	27	14.00-16.00	Практическое	2	Кроссовая подготовка	По месту	Наблюдение, опрос,

				ское занятие			дислокации	контрольное упражнение
55.	март	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
56.	апрель	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
57.	апрель	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
58.	апрель	10	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Всероссийское движение «Школа безопасности»	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
59.	апрель	12	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Туристический слет	По месту дислокации	Наблюдение, соревнование
60.	апрель	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический слет	По месту дислокации	Наблюдение, соревнование
61.	апрель	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический слет	По месту дислокации	Наблюдение, соревнование
62.	апрель	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический слет	По месту дислокации	Наблюдение, соревнование
63.	апрель	26	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Подготовка к туристическому походу	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные задания
64.	май	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подготовка к туристическому походу	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные задания
65.	май	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подготовка к туристическому походу	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные задания
66.	май	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подготовка к туристическому походу	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные задания

				ское занятие		му походу	дислокации	трольные задания
67.	май	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический поход	По месту дислокации	Туристический поход
68.	май	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический поход	По месту дислокации	Туристический поход
69.	май	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический поход	По месту дислокации	Туристический поход
70.	май	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический поход	По месту дислокации	Туристический поход
71.	май	29	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Подведение итогов туристического похода. Итоговое занятие.	По месту дислокации	Отчет о походе
72.	май	31	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Подведение итогов туристического похода. Итоговое занятие.	По месту дислокации	Отчет о походе



### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

группа № 1

Год обучения: второй

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	19	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Введение. Туристские путешествия. История развития туризма	По месту дислокации	Наблюдение, тестирование
2.	сентябрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Введение. Туристские путешествия. История развития туризма	По месту дислокации	Наблюдение, тестирование
3.	сентябрь	26	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Личное и групповое туристическое снаряжение	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
4.	сентябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Личное и групповое туристическое снаряжение	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
5.	октябрь	3	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Организация туристского быта	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
6.	октябрь	5	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Обязанности членов туристской группы по должностям	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
7.	октябрь	10	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Обязанности членов туристской группы по должностям	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
8.	октябрь	12	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Питание в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
9.	октябрь	17	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Питание в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
10.	октябрь	19	14.00-16.00	Теоретическое	2	Питание в туристском походе	По месту	Наблюдение,

				занятие			дислокации	опрос
11.	октябрь	24	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
12.	октябрь	26	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
13.	октябрь	31	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
14.	ноябрь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
15.	ноябрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
16.	ноябрь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
17.	ноябрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
18.	ноябрь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
19.	ноябрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение

20.	ноябрь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
21.	ноябрь	28	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Туристические узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
22.	ноябрь	30	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Туристические узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
23.	декабрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристические узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
24.	декабрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристические узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
25.	декабрь	12	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Подготовка к походу, путешествию	По месту дислокации	Наблюдение
26.	декабрь	14	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Лыжный туризм. Поход.	По месту дислокации	Наблюдение, лыжный поход
27.	декабрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Лыжный туризм. Поход.	По месту дислокации	Наблюдение, лыжный поход
28.	декабрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Лыжный туризм. Поход.	По месту дислокации	Наблюдение, лыжный поход
29.	декабрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подведение итогов похода	По месту дислокации	Отчет о походе
30.	декабрь	28	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Топографическая и спортивная карта	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение

31.	январь	2	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Топографическая и спортивная карта	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
32.	январь	4	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Компас. Работа с компасом.	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
33.	январь	9	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Компас. Работа с компасом.	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
34.	январь	11	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Измерение расстояний.	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
35.	январь	16	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Измерение расстояний.	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
36.	январь	18	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
37.	январь	23	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
38.	январь	25	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
39.	январь	30	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
40.	февраль	1	14.00-16.00	Комплексное	2	Ориентирование по местным	По месту	Наблюдение, кон-



				занятие		предметам. Действия в случае потери ориентировки	дислокации	контрольное упражнение
41.	февраль	6	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
42.	февраль	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
43.	февраль	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Изучение района путешествия	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, практическое задание
44.	февраль	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, практическое задание
45.	февраль	20	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
46.	февраль	22	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
47.	февраль	27	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Основные приемы оказания первой помощи	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
48.	март	1	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Основные приемы оказания первой помощи	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
49.	март	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой помощи	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение

50.	март	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
51.	март	15	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
52.	март	20	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
53.	март	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
54.	март	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
55.	март	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
56.	апрель	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
57.	апрель	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
58.	апрель	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
59.	апрель	12	14.00-16.00	Теоретическое	2	Экстремальные ситуации в при-	По месту	Наблюдение,

				занятие		родной среде	дислокации	опрос
60.	апрель	17	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Психологические основы выживания в природных условиях	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
61.	апрель	19	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Правила поведения в экстремальных условиях	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
62.	апрель	24	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
63.	апрель	26	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
64.	май	3	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
65.	май	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
66.	май	10	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
67.	май	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
68.	май	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
69.	май	22	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Организация поисково-спасательных работ силами группы	По месту дислокации	Наблюдение, контрольное упражнение
70.	май	24	14.00-16.00	Практическое	2	Организация поисково-	По месту	Наблюдение, кон-

				занятие		спасательных работ силами группы	дислокации	трольное упражнение
71.	май	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Соревнования «Школа безопасности». Итоговое занятие	По месту дислокации	Соревнования, отчет о работе
72.	май	31	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Соревнования «Школа безопасности». Итоговое занятие	По месту дислокации	Соревнования, отчет о работе



### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

группа № 1

Год обучения: третий

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	19	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Вводное занятие	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тестирование
2.	сентябрь	21	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Вводное занятие	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тестирование
3.	сентябрь	26	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Личное и групповое туристическое снаряжение	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
4.	сентябрь	28	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Личное и групповое туристическое снаряжение	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
5.	октябрь	3	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Организация туристского быта	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
6.	октябрь	5	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Обязанности членов туристской группы по должностям	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
7.	октябрь	10	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Обязанности членов туристской группы по должностям	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
8.	октябрь	12	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Питание в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
9.	октябрь	17	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Питание в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
10.	октябрь	19	14.00-16.00	Практическое	2	Питание в туристском походе	По месту	Наблюдение, опрос

				занятие		де	дислокации	
11.	октябрь	24	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
12.	октябрь	26	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
13.	октябрь	31	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
14.	ноябрь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
15.	ноябрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
16.	ноябрь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
17.	ноябрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
18.	ноябрь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
19.	ноябрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
20.	ноябрь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
21.	ноябрь	28	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Туристические узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
22.	ноябрь	30	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Туристические узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
23.	декабрь	5	14.00-16.00	Практическое	2	Туристические узлы	По месту	Наблюдение, опрос,

				занятие			дислокации	контрольное упраж- нение
24.	декабрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристические узлы	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
25.	декабрь	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основы лыжного туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
26.	декабрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основы лыжного туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
27.	декабрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основы лыжного туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
28.	декабрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основы лыжного туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
29.	декабрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основы лыжного туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
30.	декабрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основы лыжного туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упраж- нение
31.	январь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основы лыжного туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
32.	январь	4	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основы лыжного туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
33.	январь	9	14.00-16.00	Практическое	2	Основы лыжного туризма	По месту	Наблюдение, опрос,

				занятие			дислокации	нормативы ОФП
34.	январь	11	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основы лыжного туризма	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
35.	январь	16	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Топографическая и спортивная карта	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
36.	январь	18	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Топографическая и спортивная карта	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
37.	январь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Компас. Работа с компасом	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
38.	январь	25	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Компас. Работа с компасом	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
39.	январь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Измерение расстояний	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
40.	февраль	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Измерение расстояний	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
41.	февраль	6	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
42.	февраль	8	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
43.	февраль	13	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
44.	февраль	15	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Способы ориентирования	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
45.	февраль	20	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	По месту дислокации	Наблюдение, опрос



46.	февраль	22	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
47.	февраль	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристические возможности родного края	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
48.	март	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристические возможности родного края	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
49.	март	6	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Основные приемы оказания первой помощи	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
50.	март	13	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Основные приемы оказания первой помощи	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
51.	март	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой помощи	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
52.	март	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой помощи	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
53.	март	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
54.	март	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
55.	март	29	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
56.	апрель	3	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
57.	апрель	5	14.00-16.00	Практическое	2	Общая и специальная физи-	По месту	Наблюдение, опрос,

				занятие		ческая подготовка	дислокации	нормативы ОФП
58.	апрель	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
59.	апрель	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
60.	апрель	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
61.	апрель	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
62.	апрель	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
63.	апрель	26	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Экстремальные ситуации в природной среде	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
64.	май	3	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Психологические основы выживания в природных условиях	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
65.	май	8	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Правила поведения в экстремальных условиях	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
66.	май	10	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Подготовка к туристическому походу	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные задания
67.	май	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подготовка к туристическому походу	По месту дислокации	Наблюдение, контрольные задания
68.	май	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический поход	По месту дислокации	Туристический поход
69.	май	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический поход	По месту дислокации	Туристический поход
70.	май	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический поход	По месту дислокации	Туристический поход

71.	май	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Туристический поход	По месту дислокации	Туристический поход
72.	май	31	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Подведение итогов туристического похода. Итоговое занятие.	По месту дислокации	Отчет о походе

**Примерные условия проведения соревнований обучающихся  
«Школа безопасности»**

**1. Полоса препятствий**

В соревнованиях участвует команда из 6 человек.

Команда на время преодолевает полосу препятствий. Возможно «сквозное» прохождение этапов участниками команды. Взаимопомощь участников команды допускается. Финиш по последнему участнику команды.

Результат команды-победителя определяется по наименьшей сумме времени прохождения и штрафных баллов, переведенных во время (1 балл-10 сек.). В случае равенства результатов победитель определяется по наименьшей сумме штрафных баллов. Штрафы на этапах определяются согласно таблицы.

Участники должны быть в спортивной форме, закрывающей локти и колени, иметь перчатки или рукавицы, спортивную обувь без металлических шипов.

**Возможные этапы вида соревнований «Полоса препятствий»**

1.	<b>Переправа по качающимся перекладинам:</b> горизонтальные свободно подвешенные, перекладины, на высоте 2-2,5 м, расстояние между перекладинами до 0,5 м, длина этапа 5-7 м. Участники при переправе держатся за них руками.
2.	<b>Движение по подвесному бревну.</b> Бревно свободно подвешено на высоте 30 см. Длина бревна 5-7 м, толщина 20-30 см.
3.	<b>«Бабочка»</b> Пройти по нижней горизонтальной веревке, держась за верхнюю. Верхняя веревка закреплена концами к опорам на высоте 1,5-2 м и серединой за середину нижней веревки.
4.	<b>«Паутина»</b> Преодолеть препятствие по горизонтально, вертикально или наклонно натянутым веревкам.
5.	<b>Переправа по горизонтальной веревке.</b> Длина этапа 15-20 м. Преодолеть препятствие с помощью рук и ног.
6.	<b>Переправа по наклонному бревну с перилами.</b> Длина бревна 5-7 м, толщина 20-30 см.
7.	<b>Переправа по параллельным верёвкам.</b> Пройти по нижней горизонтальной веревке, держась за верхнюю.
8.	<b>«Маятник»</b> Преодолеть препятствие при помощи вертикально-подвешенной верёвки
9.	<b>«Ромб»</b> Горизонтально-подвешенная верёвочная лестница, крутящаяся вокруг своей оси. Преодолеть препятствие с помощью рук и ног.



10.	<b>Движение по лазу («мышеловка»)</b> Преодолеть препятствие ползком, не сбив планки. Возможно «сквозное» прохождение этапа участниками команды.
11.	<b>Спуск</b> Преодолеть препятствие при помощи судейской верёвки спортивным способом (верёвка за спиной, обязательны рукавицы (перчатки) и штормовка с длинными рукавами)
12.	<b>Подъём</b> Преодолеть препятствие при помощи судейской верёвки спортивным способом (верёвка берётся на излом)
<b>№ п/п</b>	<b>Ошибки и нарушения</b>
	Штраф – 1 балл
1.	Заступ за контрольную линию
2.	Касание земли одной ногой
3.	Сбитие планки (за каждую)- не более 5 баллов на каждого участника
4.	Потеря личного снаряжения (за каждое)
	Штраф – 3 балла
1.	Двое на этапе
	Штраф – 5 баллов
1.	Падение (Срыв без восстановления движения)
	Штраф – снятие с этапа
1.	Не прохождение этапа минимум одним участником команды.
2.	Невыполнение условий этапа, дистанции
3.	Игнорирование требований судьи по обеспечению безопасности при прохождении этапа, дистанции

## 2. Маршрут выживания

В соревнованиях участвует вся команда – 6 человек (+руководитель команды).

Соревнования проводятся в форме похода (до 8 км) с использованием спортивной карты местности, с выполнением заданий на маршруте. На старте командам выдается спортивная карта и зачетная маршрутная книжка (далее – ЗМК), где указаны последовательность прохождения этапов и выполнения заданий, контрольное время (далее – КВ) работы на этапах и всей дистанции (ОКВ). При превышении КВ этапа команда к дальнейшей работе на этапе не допускается и получает дополнительно штрафы за каждого участника непрошедшего этап и штраф за неснятое снаряжение. При превышении ОКВ команда занимает место после команд, уложившихся в ОКВ. В случае отсутствия отметок судьи о приходе команды на этап, считается, что данный этап команда не прошла, и она занимает место после всех команд с более полным зачётом.

На отдельных участках маршрута команде могут быть предложены задания для самостоятельного выполнения (при отсутствии представителя).

При этом команду может сопровождать судья-посредник. Технические этапы преодолеваются согласно Регламента пешеходного туризма.

Снаряжение команды и участников согласно списка. В зависимости от условий выполнения заданий часть снаряжения команды может быть запрещена к использованию. Команде не разрешается использовать дополнительное снаряжение.

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных за выполнение заданий на всей дистанции. В случае равенства баллов победитель определяется по наибольшей сумме баллов на приоритетных этапах, которые будут сообщены представителям и капитанам команд до старта.

Перед стартом команда проходит предстартовую проверку, на которой проверяется:

- минимальное личное, групповое снаряжение и медаптечка по списку (является обязательным для всех команд и считается контрольным грузом);
- знание границ полигона (любой участник по выбору судьи);
- действия команды в чрезвычайной (аварийной) ситуации (руководитель).

При отсутствии любого предмета (по спискам) или незнании границ полигона и действий в чрезвычайной (аварийной) ситуации команда штрафуются и выпускается на старт только после полного выполнения вышеуказанных требований. Старт при этом не откладывается. Предстартовая проверка проводится за 10 минут до старта.

Команда допускается к работе на этапах (если это не оговорено в технической информации) только в полном составе. Штрафы на этапах определяются согласно таблицы.

Участники должны быть в спортивной форме, закрывающей локти и колени, иметь спортивную обувь без металлических шипов.

Участники младшей возрастной группы проходят отдельные технические этапы без самонаведения (по судейским перилам).

<b>Общие ошибки и нарушения</b>	
<b>Штраф – 1 балл</b>	
1	Заступ за контрольную линию, касание земли (воды)
2	Незавинченная муфта карабина
3.	Работа без рукавиц на спуске и страховке
4.	Неправильный ответ
5.	Отсутствие единицы снаряжения
6.	Потеря личного снаряжения (за каждое) - не более 10 баллов на команду
<b>Штраф – 2 балла</b>	
1	Неправильно завязан узел (за каждый)- не более 15 баллов на команду
2	<u>Падение (срыв)</u> в пределах этапа с самозадержанием (с повисанием на самостраховке)
<b>Штраф – 3 балла</b>	

1	Двое на этапе (нахождение на жердях более 1 участника)
2	Нарушение или отсутствие самостраховки, страховки
Штраф – 4 балла	
1	Потеря судейской страховки, верёвки сопровождения (при наличии)
2	Неправильное выполнение технического приёма
Штраф – 5 баллов	
1	Падение
2	зависание на самостраховке без возобновления движения / не штрафует, если команда собственными силами смогла вытянуть повисшего участника с помощью верёвки сопровождения)
Штраф – 10 баллов	
1	Потеря группового снаряжения (независимо от кол-ва)
Штраф – 15 баллов	
1	Непрохождение участника
Штраф – снятие с этапа	
1.	Игнорирование требований судьи по обеспечению безопасности при прохождении этапа, дистанции
2.	Техническая неподготовленность команды