

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Станция юных туристов»

**Обсуждено**

на заседании методического  
совета МБУ ДО «СЮТур»  
протокол №5 от 17.05.2017г

**Принято**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СЮТур»  
протокол № 5 от 24.05.2017г



**Утверждаю**

Директор МБУ ДО «СЮТур»  
Приказ №226 от 24.05.2017г

Е.Д. Цымбал

**Обсуждено**

на заседании методического  
совета МБУ ДО «СЮТур»  
протокол №4 от 15.05.2019 г

**Принято**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СЮТур»  
протокол №4 от 20.05.2019г.



**Утверждаю**

Директор МБУ ДО «СЮТур»  
Приказ № 289 от 20.05.2019г.

Е.Д.Цымбал

Дополнительная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«Школа безопасности. Часть 1»

Возраст учащихся: 11 - 13 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Мигонькина Зилия Раисовна, педагог  
дополнительного образования

Рецензент: Тараканов А.В., к.и.н.  
зав.методическим отделом ГАУДО  
КОЦДЮТЭ

г. Анжеро-Судженск,  
2019

## Содержание

<b>Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	5
Учебный план 1 год обучения	6
Содержание учебного плана 1 год обучения	7
Учебный план 2 год обучения	14
Содержание учебного плана 2 год обучения	15
Планируемые результаты	23
<b>Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
Условия реализации программы	25
Формы аттестации	27
Оценочные материалы	27
Методическое обеспечение программы	30
Список литературы для педагогов	32
Список литературы для учащихся	33
Список специальной литературы для педагогов	33
Приложения	34
Календарный учебный график	40

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности. Часть 1» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Большое место в системе дополнительного образования отводится туристско-краеведческой деятельности как одному из важнейших средств воспитания учащегося, развития у него таких важных качеств как гражданственность, патриотизм, трудолюбие; любовь к родному краю, любовь к природе, способствующей развитию познавательных навыков и творческих способностей. Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребёнок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. В туристско-краеведческой деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность - свою личную и коллективную. Таким образом, учащиеся получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Данная программа разработана в соответствии с:

- • Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Уставом и Положением о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

*Актуальность* программы в том, что она является логическим продолжением программ «Основы безопасности жизнедеятельности» общего образования и ориентирована на создание у учащихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

*Отличительными особенностями* данной дополнительной общеразвивающей программы «Школа безопасности, часть 1» от других программ туристско-краеведческой направленности является наличие раздела «Однодневные и многодневные мероприятия» вне сетки часов, который включает в себя участие обучающихся в однодневных и многодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы исследовательских работ). Данная программа является модифицированной и составлена на основе типовой федеральной программы «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности»», утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации и Федеральным агентством по образованию и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей (2007 год). Модификация программы заключается в том, что здесь не предусмотрены обязательные зачётные категорийные походы и «маршруты выживания» вне сетки часов в летний период. Акцент сделан на оздоровление детей посредством участия в многодневных путешествиях и передвижных туристских лагерях.

Данная программа рассчитана на учащихся от 11 до 13 лет и предполагает учёт психофизиологических особенностей учащихся, их интересов в выборе различных видов

деятельности. Занятия проводятся с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности. Возраст учащихся 11-13 лет считается подростковым возрастом. В это время протекает бурная физиологическая перестройка организма. Общее физическое развитие подростков протекает быстрее, чем психическое. В подростковом возрасте ведущим видом деятельности становится «деятельность общения». Потребность в дружбе, активные поиски друга становятся для подростка главным. Подростковый возраст отличается способностью к творческому воображению и фантазии, точностью и глубиной мыслительной деятельности, повышенным интересом к любимым предметам. Наряду с признанием отдельных для него авторитетов, подросток всякий раз стремится высказать свое критическое суждение, проявить свое позитивное или негативное отношение к происходящему. Постепенно возрастает логичность его суждений, обобщений и выводов, его речь становится более образной, выразительной и доказательной. Понимание материала порой идёт не через конкретизацию и иллюстрацию, а через логическое рассуждение, доказательство, умозаключение. Данный период отличается выходом подростка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. Одна из существенных особенностей подросткового возраста - бурное физическое развитие и половое созревание. Это период интенсивной морфологической и функциональной перестройки организма, идущий в двух направлениях и обозначаемый учёными в таких образных выражениях, как «скачок роста» и «гормональная буря» или «эндокринный шторм». Поэтому, при проведении занятий необходимо учитывать особенности данного возраста учащихся.

#### *Сроки реализации программы*

1 год обучения – 324 часа;

2 год обучения – 324 часа.

*Форма обучения* – очная (согласно Закону № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности.

*Особенности организации образовательного процесса:* основными формами организации туристско-краеведческой деятельности по программе являются: занятия (теоретические, практические, комплексные), тренировки, экскурсии, слёты, соревнования, туристские походы. Данная программа предусматривает проведение практических занятий, которые составляют большую часть программы, что обусловлено практико-ориентированной основой дополнительного образования. Практические занятия проводятся в 1-2 – дневных походах, во время проведения туристских мероприятий на местности (на участке, стадионе, в парке), а также в помещении (в спортивном зале, игровых комнатах.). Особое внимание в программе уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, старта, похода.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Реализация программы предполагает участие обучающихся в однодневных и многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) и выполнение нормативов на туристские значки («Первый поход», «Юный путешественник 1-6 ступеней) и(или) спортивные разряды.

Набор в кружковые объединения осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Объединения первого года обучения могут формироваться как из вновь зачисляемых учащихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-то причинам возможности продолжить занятия в объединениях второго и последующих годов обучения по другим программам туристско-краеведческой направленности, но желающих заниматься избранным видом деятельности и при наличии медицинского допуска.

Приём учащихся в объединения второго года обучения, минуя первый год обучения возможен в случае успешного прохождения вступительных испытаний в форме тестирования (приложение 1), в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. Количество учащихся, зачисляемых на второй год обучения по итогам успешного прохождения

тестирования не должен превышать 30% от основного состава учащихся, занимающихся по данной программе.

В соответствии с учебными планами группы сформированы одного возраста по интересам, являющиеся основным составом кружкового объединения. Состав группы постоянный.

*Режим занятий:*

1 год обучения – по 9 академических часов (45 минут) в неделю;

2 год обучения – по 9 академических часов (45 минут) в неделю.

Учитывая специфику работы туристского объединения, продолжительность занятий на местности может составлять 4 часа, учебно-тренировочные маршруты, сборы, соревнования и другие туристско-краеведческие выездные мероприятия – до 8 часов в день.

*Количество учащихся:*

группа 1 года обучения – от 7 до 12 человек;

группа 2 года обучения – от 7 до 12 человек.

*Характеристика программы:*

*тип:* дополнительная общеразвивающая программа;

*направленность:* туристско-краеведческая;

*вид:* модифицированная;

*по возрастному принципу:* разновозрастная;

*уровень реализации программы:* базовый.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие познавательной деятельности учащихся, привитие навыков распознавания и оценки опасностей, а также безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях через участие в многодневных походах и путешествиях.

Программа предполагает решение **основных задач:**

### **Личностные:**

- способствовать формированию ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- способствовать развитию ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности.

### **Метапредметные:**

- развивать духовные и физические качества личности, обеспечивающие правильное поведение в экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию социальной адаптации детей через туристско-краеведческую деятельность;
- способствовать развитию лидерских качеств подростков, умений работать в группе, коллективе;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма учащихся, укреплению их здоровья.

### **Образовательные:**

- обучить навыкам, обеспечивающим успешные действия при решении вопросов личной и общественной безопасности;
- обучить согласованным действиям при попадании в опасные ситуации в составе группы, а также оказанию само- и взаимопомощи;
- способствовать приобретению знаний и развитию умений обучающихся, необходимых для формирования навыков здорового образа жизни и личной гигиены.

# Содержание программы

## Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>168</b>	<b>24</b>	<b>144</b>	Поход, опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	
1.2.	История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи	1	1	-	
1.3.	Воспитательная роль туризма	1	1	-	
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение	12	2	10	
1.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	21	6	15	
1.6.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	
1.7.	Питание в туристском походе	12	3	9	
1.8.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.9.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	
1.10.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, соревнований	12	2	10	
1.11.	Подведение итогов похода	3	1	2	
1.12.	Туристские слёты и соревнования	3	1	2	
1.13.	Походы, соревнования, практические занятия	72	-	72	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	6	2	4	
2.2.	Условные знаки	6	1	5	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	
2.4.	Компас, работа с компасом	6	2	4	
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2	
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	9	2	7	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	12	3	9	
3.2.	Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеи	9	2	7	
3.3.	Изучение района путешествия	6	2	4	
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи	6	3	3	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	2	4	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	анкетирование, опрос, наблюдение, прохождение контрольных дистанций, соревнования
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	38	1	37	
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	1	23	
<b>6.</b>	<b>Однодневные и многодневные мероприятия</b>	<b>вне сетки часов</b>			
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>324</b>	<b>55</b>	<b>269</b>	

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

**Теория:** Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и туристские значки «Первый поход», «Юный путешественник» 1-9 ступеней, «Юный турист» 1-3 ступеней, «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### 1.2. История развития движения «Школа безопасности»

**Теория:** Его цели и задачи. 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.

#### 1.3. Воспитательная роль туризма

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

#### 1.4 Личное и групповое туристское снаряжение

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. **Практика:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### 1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Основные требования к выбору места 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. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. 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. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

### **1.6. Подготовка к походу, путешествию**

**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 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.7. 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-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.8. Туристские должности в группе**

**Теория:** Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей. Командир группы, требования к командиру группы, его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дежурные (дублёры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

### **1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

**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: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

### **1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

### **1.11. Подведение итогов похода**

**Теория:** Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчёта для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Подготовка экспонатов. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Практика:** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов, выставки.

### **1.12. Походы, туристские слёты и соревнования, практические занятия**

**Теория:** Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практика:** Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Участие в однодневных походах по родному краю. Практические занятия на местности.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория:** Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практика:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2. Условные знаки**

**Теория:** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы, бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

**Теория:** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) намерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

#### **2.4. Компас, работа с компасом**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

#### **2.5. Измерение расстояний**

**Теория:** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### **2.6. Способы ориентирования**

**Теория:** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

**Практика:** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

#### **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория:** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее 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. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование 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, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

### 3. Краеведение

#### 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

**Теория:** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практика:** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин, экскурсий в краеведческий музей.

#### 3.2. Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеи

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (страны). Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края (страны) в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практика:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### 3.3. Изучение района путешествия

**Теория:** 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.

**Практика:** Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

#### 3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

**Теория:** Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

**Практика:** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

### 4. Основы гигиены и первая помощь

#### 4.1. 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, обтирание, 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. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

#### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

**Теория:** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

**Практика:** Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой помощи**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка

**Практика:** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

#### **5.2. 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 «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

**Практика:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка -

основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

**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: баскетбол, футбол, волейбол.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практика:** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **6. Однодневные и многодневные мероприятия**

**Практика:** Участие в однодневных и многодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы исследовательских работ).

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>177</b>	<b>23</b>	<b>154</b>	Поход, опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	15	3	12	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	
1.5.	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	
1.6.	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	2	4	
1.7.	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.8.	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18	
1.9.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	20	2	18	
1.10.	Походы, туристские слеты и соревнования, практические занятия	72	2	70	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	
2.2.	Компас. Работа с компасом.	9	2	7	
2.3.	Измерение расстояний	3	1	2	
2.4.	Способы ориентирования	6	1	5	
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	тестирование, выполнение практических заданий
3.1.	Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеев	6	3	3	
3.2.	Изучение района путешествия	3	3		
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3	
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	1	3	
4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи	9	3	6	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	1	5	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	анкетирование, опрос, наблюдение, прохождение контрольных дистанций, соревнования
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	30	-	30	
5.4.	Специальная физическая подготовка	28	-	28	
<b>6.</b>	<b>Социально-психологическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	опрос, анкетирование наблюдение
6.1.	Воспитательная роль в туризме	1	1	-	
6.2.	Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	2	-	
<b>7.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	опрос, прохождение контрольных дистанций, соревнования
7.1.	Экстремальные ситуации в природной среде	3	3	-	
7.2.	Психологические основы выживания в природных условиях	2	2	-	
7.3.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	9	2	7	
7.4.	Всероссийское движение и соревнования «ШБ»	7	1	6	
<b>8.</b>	<b>Однодневные и многодневные мероприятия</b>	<b>вне сетки часов</b>			
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>324</b>	<b>56</b>	<b>268</b>	

## Содержание учебного плана 2 год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

**Теория:** 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 стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение

**Теория:** Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, капы, 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.

#### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

**Теория:** Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

**Практика:** Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (СЮТур, ЦДЮТур, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Контрольная работа - составление плана-графика 2-3-дневного похода

### **1.5. Подведение итогов туристского путешествия**

**Теория:** Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчёта 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 отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода

### **1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям**

**Теория:** Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

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

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 соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. 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.

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. **Индивидуальные занятия:** Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **1.7. Питание в туристском походе**

**Теория:** Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.8. 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. Днёвки. 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 «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, штык, грейпвайн. 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, отработка техники вязания узлов.

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

**Теория:** Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

### **1.10. Походы, туристские слеты и соревнования, практические занятия**

**Теория:** Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований. Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

**Практика:** Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях. Участие в однодневных и двух- трехдневных походах.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карты**

**Теория:** Виды топографических карт и основные сведения о них. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор 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 с учетом основных форм и элементов рельефа.

## **2.2. 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 его 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.

## **2.3. Измерение расстояний**

**Теория:** Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. 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 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, ширины реки, оврага.

## **2.4. 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 схеме. 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.

## **2.5. 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, 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. Выход 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 во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь 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.

### 3. Краеведение

#### 3.1. Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеев

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

**Практика:** Исследования о роли родного края в истории и развитии родной страны. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

#### 3.2. Изучение района путешествия

**Практика:** Туристские возможности родной страны. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в различных районах. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом намеченного района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

#### 3.3. 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 своего края.

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

### 4. Основы гигиены и первая помощь

#### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

**Теория:** Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.

**Практика:** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### 4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

**Теория:** Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

**Практика:**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их применением. Сбор и использование лекарственных растений.

#### 4.3. Основные приёмы оказания первой помощи

**Теория:** Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и

растениями, пищевые отравления, обморок. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

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

#### **4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практика:** Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. 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 «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

**Практика:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с

элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Спортивные игры.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60,100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Преодоление туристской полосы препятствий.

### **6. Социально-психологическая подготовка**

#### **6.1. Воспитательная роль туризма**

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

#### **6.2. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

**Теория:** Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

**Практика:** Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

### **7. Специальная подготовка**

#### **7.1. 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 предварительная походная 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: резкие изменения 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.

### **7.2. 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.

### **7.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

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

**Практика:** Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

### **7.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»**

**Теория:** История создания движения. Его цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, поисково-спасательные работы, «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Конкурсная программа.

**Практика:** Подготовка и участие в городских соревнованиях «Школа безопасности».

## **8. Однодневные и многодневные мероприятия**

**Практика:** Участие в однодневных и многодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы исследовательских работ).

## Планируемые результаты

### Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе занятий по программе

К концу **первого года** обучения учащиеся будут:

#### **знать:**

- виды туризма;
- перечень личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного походов;
- требования к месту привала и бивака; типы костров;
- масштабы топографических карт;
- понятие и значение карты, компаса, условных знаков, азимута;
- климат, растительность и животный мир родного края;
- понятие о гигиене обуви и одежды;
- состав медицинской аптечки;
- требования к физической подготовке туриста.

#### **уметь:**

- составить список личного и группового снаряжения;
- уложить рюкзак, поставить палатку, разжечь костер;
- найти на карте географическое положение Кемеровской области и родного края;
- определить стороны горизонта, читать условные знаки на карте;
- выполнять комплекс физических упражнений.

К концу **второго года** обучения учащиеся будут:

#### **знать:**

- требования к туристскому снаряжению;
- перечень личного и группового снаряжения для многодневного похода;
- правила организации бивака;
- основные должности (роли) и их функции;
- правила движения в походе и преодоления препятствий;
- значение рационально организованного питания в походе;
- способы изображения рельефа на картах, измерения расстояний на карте и местности;
- признаки заболеваний и травм. Виды оказания первой медицинской помощи;
- способы транспортировки пострадавшего;
- основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

#### **уметь:**

- производить укладку рюкзака;
- выкладывать различные виды туристских костров;
- составить меню и список продуктов для многодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия без использования специального снаряжения и с использованием страховочного снаряжения;
- завязывать узлы: прямой, проводник, булинь, проводник восьмерка, схватывающий, штык, встречный;
- определять топографические знаки, азимут, точки своего стояния;
- проводить различные краеведческие наблюдения;
- оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- выполнять физические упражнения для развития различных физических качеств.

## **Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:**

1. Здоровьесберегающие компетенции — умение переключаться с одного вида деятельности на другой, умение радоваться результатам, как своего труда, так и результатам сверстников, удивляться новому (проявление эмоций);
2. Учебно-познавательные компетенции – умение применять полученные знания, организовывать свое рабочее место, умение ориентироваться в новой нестандартной ситуации, понимать инструкции и алгоритмы действия, планирования, умение доводить дело до конца, самостоятельно принимать решение;
3. Информационные компетенции – умение получать информацию, используя различные источники (ТВ, ИКТ, дополнительная литература), умение задавать вопросы, искать на них ответы, умение оценивать и сравнивать;
4. Социально-коммуникативные компетенции – умение выслушать другого человека (сверстника, взрослого), рассказывать о нём, понимать его эмоциональное состояние, вести диалог, умение спокойно отстаивать своё мнение, соотносить свои желания с интересами других людей.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы:**

### **Личностные результаты:**

- сформируют потребность в здоровом образе жизни, а так же ответственность за личную безопасность;
- воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- воспитают ответственное отношение к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства;
- приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям туристско-краеведческой направленности.

### **Метапредметные результаты:**

- приобретут и разовьют духовные и физические качества личности для правильного поведения в экстремальных ситуациях;
- будут социально адаптированы через туристско-краеведческую деятельность;
- приобретут и разовьют лидерские качества личности (морально-волевые качества);
- будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма.

### **Предметные результаты:**

- овладеют навыками, обеспечивающим успешные действия при решении вопросов личной и общественной безопасности;
- овладеют навыками согласованных действий при попадании в опасные ситуации в составе группы, а также оказанию само- и взаимопомощи;
- разовьют умения, необходимые для формирования навыков здорового образа жизни и личной гигиены.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиенические требованиям и правилам безопасности.

#### Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц	№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>					
1.	Палатка туристская 3-х-местная	Компл.	21.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
2.	Тенты для палаток (верхние, серебрянка)	Компл.	22.	Рукавицы рабочие	Компл.
3.	Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	Компл.	23.	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
4.	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1 шт.	24.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
5.	Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1 шт.	25.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
6.	Тент для палатки типа «Зима» (нижний, полиэтилен - 4х4 м)	1 шт.	26.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
7.	Палатка туристская типа «Тетра» (или базовая) 4—5-местная, с тентами	2 шт.	27.	Таганок костровый	2 шт.
8.	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.	28.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Компл.
9.	Плита газовая походная туристская 2-конфорочная	2 шт.	29.	Костюм спортивный беговой	Компл.
10.	Баллоны газовые 5-литровые	4 шт.	30.	Костюм парадный	Компл.
11.	Баллоны газовые 12-литровые	2 шт.	31.	Костюм ветрозащитный	Компл.
12.	Тент для кухни	1 шт.	32.	Штормовки брезентовые	Компл.
13.	Тент для столовой	1 шт.	33.	Номера участников (нагрудные и набедренные)	Компл.
14.	Стол�ы складные	Компл.	34.	Ремонтный набор в упаковк	Компл.
15.	Скамейки	Компл.	35.	Аптечка медицинская в упаковк	Компл.
16.	Пила двуручная в чехле	1 шт.	36.	Клеёнка кухонная	2 шт.
17.	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.	37.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
18.	Топор большой в чехл	2 шт.	38.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
19.	Кольшки для палаток	Компл.	39.	Горелка газовая походная	3 шт.
20.	Стойки для палаток	Компл.	40.	Спецполотно для носилок	Компл.

## Информационное обеспечение

№п/п	Вид продукции	Название
1.	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.) «Команда Герой» (2013 г.) «Край, который снится» (2012 г.) «А давай убежим в лето!» (2010 г.) «Те, с кем я» (2010 г.) «Ещё одна дорога» (2009 г.) «Весла на воду!» (2009 г.) «Есть такая планета...» (2007 г.) «Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.) «Путешествие в сказочные горы» (2006 г.) «Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.) «Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
2.	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2011 г.) «По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)
3.	Интернет источники	<a href="http://as-turizm.ucoz.ru">as-turizm.ucoz.ru</a> , <a href="http://kuztur42.narod.ru">kuztur42.narod.ru</a>
4.	Программы для системы дополнительного образования детей	Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» (2007 г.)

## Формы аттестации

### Способы проверки результатов выполнения программы:

Проведение тестирования, наблюдения, анкетирование, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачётов по ОФП.

### Формы подведения итогов реализации программы:

Реализация программы предполагает участие обучающихся в однодневных и многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) и выполнение нормативов на туристские значки («Первый поход», «Юный путешественник 1-9 ступень», «Турист России») и (или) спортивные разряды.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Мин. общего и проф. образования РФ от 07.12.1998г. №654/19-15 «Об организации учебно - тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России».

## Оценочные материалы

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

### Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам и контрольным вопросам (Приложение 1) и три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме

**1 балл** – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **60** баллов, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

**100% - 75%** - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

**74% - 50%** - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

**ниже 50%** - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащую сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением.

### Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

Таблица 1

№	Фамилия, Имя учащегося	Количество баллов по разделам программы					Сумма баллов	%
1.								
2.								

**Средний процент усвоение программы в кружковом объединении**

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

**Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга  
теоретических знаний учащихся**

*Таблица 2*

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1.								
2.								
<b>Средний процент усвоение программы в кружковом объединении</b>								

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** – сгибание туловища из положения лежа на спине.

**Тест 2** – наклоны вперед из положения сидя на полу.

**Тест 3** – прыжки в длину с места

**Тест 4** – челночный бег 3 x 10 м.

**Тест 5** – бег на 1000 м.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

**Протокол результатов  
диагностирования физического развития учащихся**

*Таблица 3*

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
<b>Средний процент по группе</b>								

**Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития**

*Таблица 4*

Группа № _____ 1 год обучения			Группа № _____ 2 год обучения			Итого	
Кол-во детей	Средний балл	%	Кол-во детей	Средний балл	%	Общее кол-во	%

**Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся  
(туристская техника)**

Проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется два раза в год в конце учебных полугодий на специальной контрольной дистанции.

Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 3).

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение туристской техники отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

$$П = T_э : T_о \times 100,$$

где  $T_э$  – эталонное время, сек;       $T_о$  – время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 5 и 6).

**Протокол результатов мониторинга  
практических навыков учащихся кружкового объединения № \_\_\_\_\_**

*Таблица 5*

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практ. части программы
		$T_о$ , сек	П, %	$T_о$ , сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время $T_э$ -      сек		Средний процент по группе				

**Результаты стартового (итогового) тестирования  
практических навыков кружковых объединений по годам обучения**

*Таблица 6*

Группа № _____ 1 года обучения			Группа № _____ 2 года обучения			Группа № _____ 3 года обучения			ИТОГО	
Кол-во детей	Среднее время $T_о$	%	Кол-во детей	Среднее время $T_о$	%	Кол-во детей	Среднее время $T_о$	%	Общее кол-во детей	%

## Методическое обеспечение программы

### Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1.	Методические рекомендации	Организация и проведение практических занятий в спортивном зале	1 шт
		Организация прохождения технических этапов ( <i>навесная переправа, подъем по перилам, спуск по перилам, переправа по бревну, переправа по веревке с перилами</i> )	1 шт
		Занимательная топография и ориентирование	1 шт
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт
		Транспортировка пострадавшего на технических этапах	1 шт
		Проведение всероссийского урока здоровья в системе УДОД»,	1 шт
		Оформление исследовательских работ учащихся для конкурсов и конференций школьников различного уровня,	1 шт
		Некоторые аспекты организации и проведения краеведческой работы в туристских походах	1 шт
2.	Методические разработки	Сценарий творческого отчета «Ходили мы походами»	1 шт
		Материал «Исследование минералов и горных пород, образующих берега реки Золотой Китат»	1 шт
3.	Справочное пособие	Краткий справочник юного туристёнка	1 шт
4.	Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря	1 шт
5.	Лекционный материал	Медицинская помощь при травмах	1 шт
6.	Диагностический материал	Сборник тестовых заданий	1 комп
7.	Конспекты открытых занятий	Моя Родина – Кузбасс	1 шт
		Условные топографические знаки	1 шт
		Личное и групповое снаряжение	1 шт
		Топографические знаки	1 шт
		Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1 шт
		Устройство компаса, прямая и обратная засечка	1 шт
		Отработка техники вязания узлов	1 шт
8.	Сборник	Материалы по краеведению	1 шт
9.	Слайд-презентации к учебным занятиям	Дикие животные нашего края	1 шт
		Типы костров и их назначение	1 шт
		Лекарственные растения рек Алчедат и Золотой Китат	1 шт
10.	Видеофильмы	Освоение практических навыков преодоления препятствий	19 шт

**Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся:**

№п/п	Вид продукции	Название
1.	Плакаты	Первая медицинская помощь пострадавшим
		Действия при пожаре в лесу
		Действия при ураганах, смерчах и бурях
		Животные Кемеровской области
		Растения Кемеровской области
		Животные, занесенные в Красную книгу
		Растения, занесенные в Красную книгу
2.	Раздаточный материал	Топографические знаки
		Веревки, карабины, обвязки
3.	Учебные презентации по разделу краеведения	Викторина по краеведению» для детей 10-11 лет
		Викторина по краеведению» для детей 12-13 лет
		Горные породы и минералы
		Загадки о грибах
		Зимующие птицы нашего края
4.	Учебно-дидактический комплект	Карты Кемеровской области
5.	Дидактический материал к разделам программы	Основы туристский подготовки
		Топография и ориентирование
		Специальная подготовка
		Краеведение
		Основы первой медицинской помощи
6.	Карточки-задания	Самостоятельные наблюдения в природе
7.	Иллюстративный материал	Безопасность на улицах и дорогах
8.	Разработки игр	Игра-путешествие «Туристскими тропами»
		Туристская игра «Как вести себя в походе»
		Тропа испытаний
		Азбука безопасности
9.	Набор открыток	Кладовая природы
		Экскурсия в природу
10.	Слайд-фильмы	Техника лыжного туризма
		Туристско-бытовые навыки
		Топографическая подготовка туриста
		Техника пешеходного туризма
11.	Видеоматериал	Организация краеведческого изучения своей местности: природа как объект краеведческой деятельности.

## Список литературы для педагогов

1. Баринов А. В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них/ А.В. Баринов. – М.: Владос-Пресс, 2003. - 496 с.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2011
3. Беляев В. А. Технологии справедливости техногенного мира/ В.А. Беляев.- М.: Красанд, 2010. - 200 с.
4. Виненко В.Г. Общие основы педагогики / В.Г. Виненко - М.: Дашков и К, 2010.
5. Власова Л.М. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасности / Л.М. Власова, В.В. Сапронов, Е.С. Фрумкина, Л.И. Шершнев. - М.: Издательство «Русский журнал», 2007. - 132 с.
6. Ганиев А.М. Особенности развития туризма в России/ А.М. Ганиев - М.:Инфра-М, 2008.
7. Гафнер В.В. Опасности социального характера и защита от них / В. В. Гафнер, С. В. Петров, Забара Л.И.; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». - Екатеринбург, 2010. - 264 с.
8. Гриллс Беар Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию/ Гриллс Беар.- М.: Центрполиграф, 2014.-316с.
9. Губанов В. М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них/ В.М. Губанов, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин.- М.: ДРОФА, 2007. - 288 с.
10. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях/ С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011
11. Дергачева Е. А. Философия техногенного общества/ Е.А. Дергачева. – М.: Ленанд, 2011. - 218 с.
12. Джон Уайзман Полное руководство по выживанию в экстремальных ситуациях в дикой природе, на суше и на море/ Уайзман Джон. - М.: АСТ, Астрель, 2011.-576с.:ил.
13. Зотов А.А. Школа выживания в экстремальных ситуациях/ А.А. Зотов.- Белгород, Ранок, 2012.-80с.
14. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях/ А.А. Ильин. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2003. — 384 с.
15. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях/ А.А. Ильин. – М.: Эксмо-Пресс, 2001.-384с.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб. пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003.
17. Конеева Е.В. Детские подвижные игры / Е.В. Конеева - Ростов на/Д: Феникс, 2006
18. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности/Н.В. Косолапова- М.: КНОРУС, 2010
19. Кравченко А.И. Психология и педагогика / А.И. Кравченко - М.: Проспект, 2009
20. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учеб.пособие / А.Г. Маслов.- М.: Академия, 2004.
21. Матрюков Б. С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них/ Б.С. Матрюков. – М.: Академия, 2009. - 320 с.
22. Мельникова Н.Ф. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Н. Ф. Мельникова, Урал. гос. пед. ун-т.-Екатеринбург, 2009. - 140 с. - 8 экз.
23. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студентов вузов по спец. 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е.Н. Назарова, Ю. Д.Жилов. - М.: Академия, 2007. - 256 с.
24. Новиков В.С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. - М.: Академия, 2010
25. Петров С.В. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: учебное пособие/ С.В. Петров, В.А. Макашев. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2008. - 224 с.
26. Соловьев В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011
27. Чувин Б. Человек в экстремальной ситуации/ Б. Чувин.- М.: Владос, 2012.
28. Юртушкин В. И. Чрезвычайные ситуации. Защита населения и территорий/ В.И. Юртушкин. – М.: КноРус, 2013. - 368 с.
29. Ужегов Г.Н. Как помочь в экстремальных ситуациях. Народный лечебник/ Г.Н. Ужегов. – Ростов н/Д: Изд-во «Проф-Пресс», 2001. – 224с.

## Список литературы для учащихся

1. Ананьева Е.Г. Опасная природа. Необычные и грозные явления природы/ Е.Г. Анаьева.- М.: Эксмо, 2014.-64с.
2. Астахов Е. О живой природе. Увлекательная детская энциклопедия./ Е. Астахов.- Украина, Ранок, 2014.-128с.
3. Белова Н.Л. Безопасность жизнедеятельности. Часть 1. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях/ Н.Л. Белова, А.И. Кузьмин, В.М. Решетников.-М.: РГГУ, 2014.-308с.
4. Бондаренко В.А. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: Учебник/ В.А. Бондаренко, С.И. Евтушенко, Н.Н. Чибинев.- М.: Инфра-М, РИОР, 2014.-325с.
5. Захарова А.Е. Азбука спасения при ДТП/ А.Е. Захарова.- М.: Мир автокниг, 2011.- 80с.
6. Крис Макнаб Азбука Выживания. 101 навык выживания в экстремальных ситуациях/ Крис Макнаб.- Белый город, 2009.-129с.
7. Крючек Н.А. Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях/ Н.А. Крючек, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов.- М.: НЦ ЭНАС, 2010.-64с.
8. Лужников Е.А. Первая неотложная помощь при острых отравлениях/ Е.А. Лужников, Г.Н. Суходолова, Ю.Н. Остапенко. – М.: Бином, 2009.-144с.
9. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе./ А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.-367с.
10. Михайлова Л.А. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для ВУЗов/ Л.А. Михайлова.-С-Петербург, Питер, 2008.-272с.
11. Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях./ О.В..- М.: Литера, 2001.-48с.
12. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм/ Ю.Н. Федотов - М.: Советский спорт, 2008
13. Швецов Е. Энциклопедия для мальчиков. Выживание в экстремальных ситуациях./ Е. Швецов.- М.: АСТ, 2015.-304с.
14. Шойгу С.К. Учебник спасателя/ С.К. Шойгу, Г.Н. Фалеев.- М.: РИОР, 2002.-528с.

## Список специальной литературы для педагогов

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе: учеб, пособие/А.Л. Алексеев. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.- 30 с.
2. Алешин В.М. Туристская топография: учеб, пособие/ В.М. Алешин. -М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К. Узлы.: учеб, пособие/К. Антропов. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Бардин К.В. Азбука туризма : учеб, пособие/ К.в. Бардин. - М.: Просвещение, 1981.
5. Варламов В.Т. Основы безопасности в пешем походе: учеб, пособие/ В.Т.Варламов.- М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром: учеб, пособие/ Л.Г. Ганиченко. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учеб, пособие/В.И. Ганопольский. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
8. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования: учеб, пособие/ Э.Н. Кодыш. - М.: Профиздат, 1984.
9. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб, пособие / В.М. Куликов. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
10. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные: учеб. пособие/Ю.А. Штюмер.- М.: ФиС, 1983.
11. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: учеб.пособие /Ю.А.Штюмер. - М.: ЦРИБ Турист», 1992.
12. Шибяев А. В. Переправа: программированные задания/А.В.Шибяев - М.: ЦДЮТур МО РФ», 1997.

Контрольные вопросы и тесты для учащихся 1 года обучения по разделам программы

Основы туристской подготовки

1. Напишите, какие вы знаете виды туризма? \_\_\_\_\_

2. Напишите 5 необходимых предметов одежды:

- для зимнего похода \_\_\_\_\_
- для летнего похода \_\_\_\_\_

3. Перечислите, как переносят острые колющие и режущие предметы:

- а) в пакете    б) без чехла    в) обмотав тряпкой    г) в рукавице    д) в спец. чехле

4. Укажите, во что должен быть одет дежурный по кухне, выбери варианты:

- а) верхонки;    б) головной убор;    в) футболка с короткими рукавами;    г) шорты;
- д) куртка с длинными рукавами;    е) трико;    ж) кроссовки

5. Определите вид костра, подпиши:



а) \_\_\_\_\_  
шалаш



б) \_\_\_\_\_  
колодец



в) \_\_\_\_\_  
звёздный



г) \_\_\_\_\_  
таёжный

6. Перечислите главные требования к биваку:

- а) близость к населенному пункту
- б) наличие дров
- в) отсутствие гнуса (комаров)
- г) безопасность
- д) место для купания
- е) наличие воды

7. Выберите продукты, необходимые для приготовления походной ухи:

- а) гречка    в) тушёнка    д) капуста    ж) картофель    и) соль
- б) консервы рыбные    г) рис    е) пшено    з) масло сливочное    к) сахар

8. Укажите, какие бывают должности у участников туристского похода?

\_\_\_\_\_

9. Определите, какой узел невозможно применить для связывания концов веревки?

- а) булинь    б) прямой    в) встречный    г) штык    д) академический

10. Перечислите возможные способы преодоления водной преграды: \_\_\_\_\_

Топография и ориентирование

11. Определите и допишите топографические знаки, зарисуйте топоняки по названию:

<u>Вырубленный лес</u>	<u>Яма</u>	<u>Редколесье</u>	<u>Тропа</u>
<u>Непроходимое болото</u>	<u>Овраг</u>	<u>Церковь</u>	<u>Плотина</u>



**28. Укажите, если видны костные отломки, деформация и отек конечности, наличие раны и часто с кровотечением – это признаки:**

- а) переохлаждения;
- б) открытого перелома костей конечностей;
- в) закрытого перелома костей конечностей;
- г) обморожения нижних конечностей.

**29. Определите, какое должно быть транспортное положение при травме дыхательных путей:**

- а) боковое      б) полусидячее      в) лёжа на спине

**30. В зимнем походе побелел палец на руке. Это \_\_\_\_\_**  
Как оказать первую помощь? \_\_\_\_\_

**Контрольные вопросы и тесты для обучающихся 2 года обучения  
по разделам программы  
Основы туристской подготовки**

**1. Запишите основные этапы организации похода:** \_\_\_\_\_

**2. Составьте список личного снаряжения для многодневного похода:** \_\_\_\_\_

**3. Укажите, состав ремонтного набора:** \_\_\_\_\_

**4. Запишите, какие типы костров лучше всего использовать:**

- для приготовления еды \_\_\_\_\_
- в дождливую погоду \_\_\_\_\_
- для обогрева, при ночлеге без палаток \_\_\_\_\_

**5. Укажите, какие узлы требуют наличие контрольного узла:**

- встречный,      - академический,      - штык,      - проводник,
- булинь,      - прямой,      - проводник «восьмерка»,      - брамшкотовый;

**6. Перечислите приспособления, применяемые для спуска и подъема по веревке (узлы, технические средства)** \_\_\_\_\_  
(прурик, жумар, спусковое устройство (восьмерка, лепесток))

**7. Перечислите, какие в походе могут встретиться препятствия?** \_\_\_\_\_

**8. Напишите, на основании чего составляется список продуктов?** \_\_\_\_\_  
(на основании количества человек, количества дней похода, графика движения)

**9. Перечислите, что входит в обязанности направляющего?** \_\_\_\_\_

**10. Укажите три вида туристского снаряжения?** \_\_\_\_\_  
(личное, групповое, специальное)

**11. Опишите действия при посадке в общественный транспорт:** \_\_\_\_\_

**12. Выберите, что может избавить от жажды во время пересыхания слизистой оболочки рта (ложная жажда).**

- а) сосать кислые конфеты или сухофрукты;
- б) остановиться на длительный привал и выпить не менее 2-3 кружки воды;
- в) прополоскать рот водой;
- г) съесть шоколад или шоколадную конфету

## Топография и ориентирование

13. Укажите, сколько метров содержится в одном сантиметре, если указан следующий масштаб карты:

- а) 1 : 250 000 \_\_\_\_\_  
 б) 1 : 1 000 000 \_\_\_\_\_

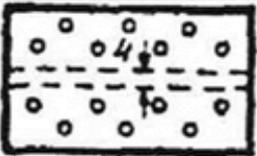
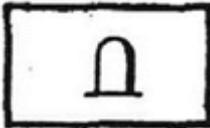
14. Определите, как называется угол между направлением на север и предметом на местности:

- а) ромб                      б) азимут                      в) перпендикуляр

15. Укажите, какое действие является главным при ориентировании?

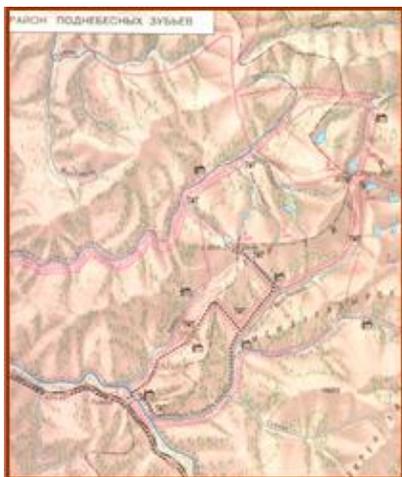
- а) определение юга    б) начертить план    в) определение севера    г) определение азимута

16. Определите и запишите представленные топонимы, зарисуйте топографические знаки по названию:

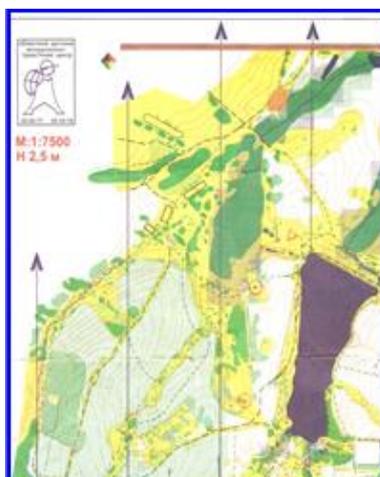
Горелый лес	Дом лесника	Плотина	Колодец
			
<u>Плодовые насаждения</u> <u>вдоль дороги</u>	<u>Овраг</u>	<u>Памятник</u>	<u>Поваленный лес,</u> <u>бурелом</u>

17. Определите и запишите виды карт:

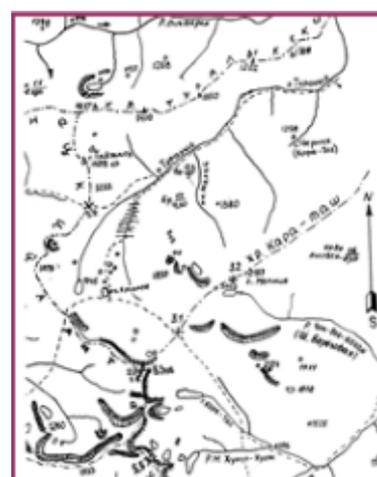
№ 1



№ 2



№ 3



18. Укажите, с какой стороны на смолистых деревьях в жаркую погоду больше выделяется смолы?

- а) с северной стороны                      б) с южной стороны                      в) с восточной

## Краеведение

19. Напишите, разница в пояском времени с Москвой?

- а) три часа                      б) четыре часа                      в) пять часов

**20. Определите, в каком году была образована Кемеровская область?**

- а) 20 июня 1928 года;
- б) 26 января 1943 года;
- в) 10 апреля 1984 года

**21. Укажите, в каком ряду представлены растения таёжных лесов Кузбасса?**

- а) сосна, дуб, клён   б) пихта, кедр, осина, берёза   в) ягель, липа, боярышник

**22. Определите, кто является первооткрывателем запасов каменного угля в Сибири?**

- а) Остафий Харламов   б) Дмитрий Попов   в) Егор Лесной   г) Михайло Волков

**23. Перечислите коренных жителей нашего края:** \_\_\_\_\_  
(шорцы, телеуты)

### Основы гигиены и первая доврачебная помощь

**24. Укажите, как должен лежать пострадавший при транспортировке на участке спуска?**

- а) головой вперед   б) ногами вперед   в) не важно

**25. Укажите, как называется приспособление для фиксации переломов рук и ног:**

- а) жгуты;   б) бинты;   в) шины;   г) костыли.

**26. Укажите, ваши действия, если у участника группы случился тепловой удар?**

\_\_\_\_\_

**27. Напишите, какие гигиенические требования нужно соблюдать в многодневном путешествии?** \_\_\_\_\_

**28. Перечислите ваши действия при вызове скорой помощи пострадавшему:** \_\_\_\_\_

### Специальная подготовка

**29. Перечислите, какие вы знаете опасности в туризме?** \_\_\_\_\_

**30. Напишите, какие защитные сооружения вы знаете?** \_\_\_\_\_

**Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015**  
**Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (11-12 лет)**

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	7	4	3	17	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	25	15	30	20	15

**Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (13-15 лет)**

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	10	6	4	18	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	16	12	15	9	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25

**Контрольная техническая дистанция по программе  
1 год обучения**

**Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения**

**Этап 1. Переправа по бревну.**

Параметры: длина 5 м, диаметр бревна 15 см.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по бревну, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины бревна).

**Этап 2. Переправа маятником.**

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник преодолевает опасную зону, держась за вертикально подвешенную веревку. При заступе в опасную зону и при падении повторяет попытку (до трёх раз).

**Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке с перилами.**

Параметры: длина этапа 9 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю.

**Этап 4. Переправа по уложенным жердям**

Параметры: 3 лаги, 2 жерди.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по жердям, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины этапа).

**Контрольная техническая дистанция по программе  
2 год обучения**

**Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения**

**Этап 1. Переправа по бревну с перилами.**

Параметры: длина 6 м, диаметр бревна 15 см,

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по бревну, самостраховка усом со скользящим карабином. При срыве и при прекращении страховки, участник повторяет попытку (до трёх раз).

**Этап 2. Навесная переправа.**

Параметры: длина этапа 10 м.

Оборудование: судейские двойные перила.

Действия: движение производится на карабине, включенном в беседку страховочной системы. Самостраховка усом со скользящим карабином.

**Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке с перилами.**

Параметры: длина этапа 9 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином.

**Этап 4. Переправа маятником.**

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник преодолевает опасную зону, держась за вертикально подвешенную веревку, с самостраховкой. При заступе в опасную зону и при падении повторяет попытку (до трёх раз).

**Календарный учебный график  
1 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>
1		Развитие туризма в России. Виды туризма. История движения «Школа безопасности» Роль туристско-краеведческой деятельности.	3	Учебное занятие	Опрос	Кабинет №20
2		Понятие о личном и групповом снаряжении, требования к ним. Правила укладки рюкзака.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий, тестирование	Кабинет №20
3		Техника безопасности, дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
4		Основные требования к месту привала и бивака	3	Занятие – лекция	Наблюдение	Кабинет №20
5		Уход за личным и групповым снаряжением	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
6		Постоянные и временные должности, доверие и ответственность в тур. группе. Упражнения на развитие выносливости	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
7		Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
8		Подвижные игры, эстафеты	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
9		Понятие о личной гигиене при занятиях спортом и туризмом. Уход за телом и одеждой.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
10		Однодневный туристский поход	8	Поход	Самостоятельная работа	Район озера «Победа»
11		Должности в группе. Дежурство по кухне, обязанности дежурных, костровых и т.д.	3	Занятие – лекция	Наблюдение	Кабинет №20

12		Уход за снаряжением и ремонт в походе. Ремнабор	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	
13		Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Отработка техники преодоления естественных препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
14		Планирование туристского лагеря (место для палаток, костра, места умывания и туалетов)	3	Занятие-игра	Наблюдение	Спортивный зал
15		Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Кроссовая подготовка.	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
16		Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе	3	Занятие – тренировка	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
17		ОФП. Плавание	3	Занятие – тренировка	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
18		Органы и системы человеческого организма. Воздействие занятий спортом на развитие организма. Упражнения и игры на развитие ловкости и быстроты.	3	Занятие-тестирование	Тестирование	Спортивный зал
19		Способы измерения расстояний	3	Занятие-тестирование	Прохождение контрольной дистанции	Спортивный зал
20		Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
21		Экскурсия к памятнику жертвам политических репрессий	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
22			8			
23			4			
24		Спортивные игры с мячом. Баскетбол.	3	Практическое занятие.	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
25		Туристские узлы, использование простейших туристских узлов Отработка техники завязывания узлов.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал

26		Техника завязывания узлов. Отработка навыка завязывания туристских узлов	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
27		Роль топографии и карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
28		Понятие о местных предметах и топографических знаках. Вредное воздействие курения, употребления алкоголя, психотропных и наркотических веществ	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
29		Состав походной медицинской аптечки, её хранение, транспортировка.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
30		Растительность, животный мир, особенности климата родного края	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
31		Отличительные свойства карт. Масштаб. Упражнения для комплекса утренней гимнастики	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
32		Изучение топографических знаков по группам	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
33		Компас. Типы компасов	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
34		Зависимость способа транспортировки от характера повреждения пострадавшего	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
35		Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
36		Особенности снаряжения для зимнего похода	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
37		Понятия азимут, горизонт. Основные, дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал

38		Упражнения на развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
39		Соревнования по технике завязывания узлов	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
40		Оказание первой помощи в различных ситуациях. Определение травмы, практическое оказание помощи.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
41		Развитие выносливости и укрепление кистей рук. История родного края	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
42		Необходимость непрерывного чтения карты. Определение точек стояния на карте (привязок) Упражнения на развитие ловкости и быстроты	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
43		Плавание. Подвижные игры в воде	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
44		Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, маяк, цель	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
45		Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
46		Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Подвижные игры на воздухе	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
47	каникулы		4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
48	каникулы		4	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
49		Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие «спортивная форма». Организация самоконтроля.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
50		Зимние подвижные игры на воздухе	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
51		Изготовление носилок.		Занятие – лекция	Фронтальный	Кабинет №20

		Топодиктант Движение по легенде	3		опрос	
52		Административное деление края. Транспортные магистрали, промышленность.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
53		Отработка навыков челночного бега, прыжки в длину	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
54		Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
55		Экономика и культура края, перспектива его развития.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
56		Краеведческая викторина Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
57		Соревнования Выполнение нормативов по общей физической подготовке	4	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
58		Отработка техники преодоления естественных препятствий. Организация самостраховки.	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
59		Техника движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
60		Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
61		Необходимость характеристики естественных препятствий. Способы их преодоления.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
62		Работа с картами различного масштаба. Ориентирование в походе с помощью карты.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
63		Уборка лагеря перед уходом группы	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
64		Соревнования	4	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал

65		Упражнения на растягивание и расслабление мышц.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
66		Значение соблюдения режима дня. Правила организации закаливания организма. Сушка и ремонт в походных условиях	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
67		Элементы акробатики	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
68		Типы костров. Правила безопасности при разведении костров Фасовка и упаковка продуктов	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
69		Приготовление пищи на костре. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
70		Организация ночлегов в помещении.	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
71		Приготовление пищи на костре	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
72		Упражнения на развитие силы, ловкости и быстроты. Элементы акробатики.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
73		Соблюдение режима движения. Организация перекуса в походе.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
74		Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
75		Сбор сведений об истории края, работа с литературными источниками.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
76		Гимнастические упражнения Упражнения на развитие быстроты.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
77		Упражнения со скакалкой	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
78		Упражнения на развитие силы. Упражнения по определению	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20

		сторон горизонта по местным предметам.				
79		Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
80		Школьные музеи нашего города. Работа с литературными источниками о родном крае	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
81	каникулы		8	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
82	каникулы		4	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
83		Обсуждение итогов однодневного похода, составление отчёта о походе.	3	Практическое занятие	Зачет	Район озера «Победа»
84		Движение группы через заросли кустарника. Упражнения на развитие координации движений	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
85		Практическое занятие «Весёлые старты», игры-эстафеты	3	Тематические задания по подгруппам	Зачет	Спортивный зал
86		Правила организации туристских слётов и соревнований	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
87		Упражнения на развитие прыгучести	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
88		Упражнения на развитие гибкости Спортивные игры. Волейбол, пионербол.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
89		Соревнования	4	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
90		Краеведческие задания в походах и путешествиях. Правила их выполнения.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
91		Практическое занятие Сбор краеведческого материала о районе оз.Шира	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
92		Практическое занятие. Обработка собранных сведений по истории родного края.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20

93		Отработка движения группы по пересечённой местности	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
94		Подвижные игры на воздухе	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Спортивный зал
95		Отработка передвижения группы по болотистой местности	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
96		Организация подготовки к многодневному походу	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
97		Работа с картами. Сбор краеведческого материала о районе р. Золотой Китат	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
98		Плавание	3		Наблюдение	Спортивный зал
99		Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки.	3	Практическое занятие	Наблюдение Выполнение практических заданий	Спортивный зал
100		Подготовка к многодневному туристскому путешествию	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
101		Соревнования	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
102		Спортивные игры	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
103		Подготовка к многодневному походу	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
104		Подвижные игры. «Весёлые старты»	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
105		Подготовка к многодневному походу	3	Занятие – соревнование	Соревнования	Спортивный зал
106		Плавание	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
107		Спортивно-туристская эстафета	3	Занятие – соревнование	Наблюдение	Спортивный зал
108		Соревнования объединения по общей физической подготовке	3	Занятие – соревнование	Наблюдение	Спортивный зал
109		Соревнования объединения на преодоление туристской полосы препятствий	3	Занятие – соревнование	Наблюдение	Спортивный зал
Итого часов			324ч			

## Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1		Роль туристских походов, путешествий в формировании личности. История развития туризма в России. Обеспечение безопасности на занятиях	2	Учебное занятие	Опрос	Кабинет №20
2		Безопасность-основное требование при проведении походов и тренировочных занятий Установка палатки в различных условиях Правила заготовки дров	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий, тестирование	Кабинет №20
3		Требования к месту бивака	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
4		Организация бивака в безлесной зоне, в горах	2	Занятие – лекция	Наблюдение	Кабинет №20
5		Типы костров и их назначение	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
6		Оборудование места для приёма пищи	2	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
7		Правила безопасности при приготовлении пищи	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
8		Правила организации и проведения туристских соревнований. Основные разделы правил.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
9		Отработка туристской техники	2	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
10		Практическое занятие	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
11		Упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
12		Гимнастические упражнения	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал

12		Полоса препятствий пешеходного туризма	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
13		Полоса препятствий пешеходного туризма	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
14		Туристские узлы: прямой, академический, встречный, булинь, штык, проводник-восьмёрка	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
15		Спортивные игры. Баскетбол	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
16		Отработка «азимутального хода» с помощью компаса	2	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
17		Практическое занятие	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
18		Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй	2	Занятие – тренировка	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
19		Уход и ремонт за снаряжением в походе. Ремнабор	3	Занятие-тестирование	Тестирование	Спортивный зал
20		Техника преодоления препятствий	2	Занятие-тестирование	Прохождение контрольной дистанции	Спортивный зал
21		Обязанности командира, зав.питанием, завснаряжением, штурмана в тур.походе	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
22		Обязанности реммастера, краеведа, санитаря, фотографа в тур.походе	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
23		Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
24		Соревнования	4	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
25		Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20

26		Спортивные игры с мячом	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
27		Упражнения на развитие ловкости и быстроты Развитие выносливости и укрепление кистей рук.	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
		Практическое занятие	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
		Экскурсия	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
28		Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
29		Назначение спортивной карты, её отличие от топографической.  Спортивное ориентирование	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
30		Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
31		Ориентирование с помощью карты, не дающей полной информации о местности	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
		Практическое занятие	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
32		Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
33		Передвижение в тайге. Сложности ориентирования	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
34		Различные способы измерения расстояний на карте и местности. (Курвиметр, нитка, средний шаг, глазомер)	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
		Практическое занятие	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
35		Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»

36		Лекарственные травы. Их сбор и применение в походе.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
37		Соревнования	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
38		Территория родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, полезные ископаемые	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
39		Определение сторон горизонта и азимутов с помощью Солнца, Луны, Полярной звезды.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
40		Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
41		Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
42		Причины потери ориентировки и основные действия в таких случаях	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
43		Движение в горах. Основные формы горного рельефа	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
44		Соревнования	4	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
45		Личная гигиена туриста. Значение закаливания. Влияние вредных привычек на организм человека.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
46		Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Субъективные и объективные опасности в туризме. Меры по их исключению	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
47	каникулы	Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера повреждения	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
48	каникулы	Игры на воздухе	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
49		Оказание первой помощи в различных ситуациях.	3	Практическое занятие	Выполнение практических	Район озера «Победа»

					заданий	
50		Экскурсия в городской снежный городок. «Зимние забавы»	4	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
51		Однодневный поход в районе оз. Победа	8	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
52		Определение травмы, практическое оказание помощи.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
53		Что надо знать о себе , чтобы выжить. Страх и способы его преодолеть. Действия при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
54		Фасовка и упаковка продуктов Упражнения по определению точки своего местонахождения	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
55		Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора и пилы Движение по легенде	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
56		Подвижные игры. Волейбол.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
57		Правила составления отчёта похода или путешествия	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
58		Состав походной медицинской аптечки, её хранение, транспортировка.	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
59		Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
60		Практическое занятие по ориентированию в городском парке	4	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
61		История создания движения «Школа безопасности», его цели и задачи.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал

62		Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
63		Изготовление носилок.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
64		Компас, типы компасов. Отработка навыка работы с компасом	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
65		Отработка техники преодоления дистанции пешеходного туризма	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
66		Отработка спуска и подъёма	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
67		Отработка техники вязания узлов	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
68		Отработка техники движения по наклонной навесной переправе	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
69		Соревнования по пешеходному туризму	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
70		Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Психологическая совместимость людей в туристской группе, её значение для безопасности похода	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
71		Психологический климат в группе как определяющий фактор адекватных действий. Подвижные игры на воздухе	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
72		Упражнения на растягивание мышц и их расслабление.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
73		Отработка техники передвижения и преодоления препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
74		Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
75		Органы и системы человеческого организма, их строение и взаимодействие;	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20

		укрепление здоровья.				
76		Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
77		Походный травматизм. Правила оказания первой помощи в походе.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
78		Краеведческие задания в походах и путешествиях. Правила их выполнения.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
79		Организация подготовки к многодневному походу	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
80		Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
81	каникулы	Дворовое ориентирование Сбор краеведческого материала о районах предстоящего путешествия.	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
82	каникулы	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие «спортивная форма». Организация самоконтроля.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
83		Составление меню для летних многодневных походов	3	Практическое занятие	Зачет	Район озера «Победа»
84		Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
85		Подготовка снаряжения к летним походам	3	Тематические задания по подгруппам	Зачет	Спортивный зал
86		Подготовка к многодневным туристским походам	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
87		Сушка и ремонт в походных условиях	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
88		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
89		Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20

90		Практическое занятие	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
91		Использование страховки и самостраховки на маршруте	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
92		Плавание	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
93		Упражнения на развитие внимания и координации движения	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
94		Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Спортивный зал
95		Однодневный туристский поход	8	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
96		Практическое занятие (плавание)	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
97		Подвижные игры	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
98		Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки.	3		Наблюдение	Спортивный зал
99		Упражнения на засечки.	3	Практическое занятие	Наблюдение Выполнение практических заданий	Спортивный зал
100		Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение для походов. Их подготовка.	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
101		Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
102		Работа с литературными источниками, обработка сведений Подготовка к городским соревнованиям «Школа безопасности»	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
103		Гимнастические упражнения	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
104		Соревнования	4	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
105		Значение соблюдения режима дня. Правила организации закаливания организма.	3	Занятие – соревнование	Соревнования	Спортивный зал

106		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
107		Установка палаток	3	Занятие – соревнование	Наблюдение	Спортивный зал
108		Практическое занятие	4	Занятие – соревнование	Наблюдение	Спортивный зал
109		Практическое занятие	4	Занятие – соревнование	Наблюдение	Спортивный зал
110		Оформление отчёта по итогам туристского слёта	2	Практическое занятие	Наблюдение Выполнение практических заданий	Спортивный зал
111		Подготовка снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
Итого часов			324ч			