

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

**Принято**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СИУТур»  
протокол № 4 от 26.05.2021г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа безопасности»**

Возраст учащихся: 13 – 15 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчики:  
Мигонькина З.Р., педагог  
дополнительного образования

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

## Содержание

<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	3
Пояснительная записка	
Цель и задачи программы	6
Учебный тематический план 1 год обучения	7
Содержание программы 1 год обучения	8
Учебный тематический план 2 год обучения	13
Содержание программы 2 год обучения	14
Планируемые результаты	17
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	19
Условия реализации программы	
Формы аттестации	21
Оценочные материалы	21
Методическое обеспечение программы	24
Список литературы для педагогов	26
Список литературы для учащихся	27
Список специальной литературы для педагогов	27
Приложения	28
Календарный учебный график	38

# Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности. Часть 2» 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 Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Уставом и Положением о дополнительной общеобразовательной 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 2» 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.

Программа рассчитана на учащихся от 13 до 15 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 13-15 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, но согласно Закону № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2 возможно использование сочетания различных форм обучения, включая очно-заочное и заочное (дистанционное) обучение. 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.

*Образовательные технологии, используемые при реализации программы:* личностно-ориентированного метода; технология развивающего и компенсирующего обучения; здоровьесберегающие технологии; технология дифференцированного обучения; технология развития критического мышления; ТРИЗ; информационные технологии; игровые технологии; педагогика сотрудничества; технология интегрированного обучения.

*Основные принципы построения программы:* от простого к сложному и цикличность, благодаря которым учащиеся овладевают туристско-краеведческими знаниями и умениями, способствующими формированию определённых навыков. Содержание программы построено таким образом, что работу можно строить, выбирая темы занятий в любом порядке, возвращаясь в дальнейшем к изученному материалу по мере необходимости.

### *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 (или) заявления законного представителя учащегося 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 формируются разного возраста по интересам, являющиеся основным составом кружкового объединения. Состав группы постоянный.

### *Режим занятий:*

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

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

Занятия проводятся 3 раза в неделю по три академических часа, в период каникул педагог может менять план и режим занятий, ориентируясь на интересы детей и рамки программы.

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

Начало учебного года – 1 сентября (если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день). Окончание учебного года – 31 августа. Продолжительность учебного года: 36 учебных недель, до 6 недель в однодневных или многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) и до 6 недель по индивидуальным планам (самоподготовка).

### *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

## Учебный тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>	<b>152</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	Поход, опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	2	10	
1.3.	Питание в туристском походе	8	1	7	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	12	1	11	
1.5.	Подведение итогов похода	10		10	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	27	1	26	
1.7.	Особенности водного, лыжного видов туризма	3	3	-	
1.8.	Походы, туристские слёты и соревнования, практические занятия	72	2	70	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	тестирование, выполнение практических заданий
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	1	5	
2.2	Ориентирование в сложных условиях	18	3	15	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
3.1.	Районы родного края и страны, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций	4	4	-	
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	6		6	
<b>4.</b>	<b>Первая помощь</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Основные приемы оказания первой помощи	12	2	10	
4.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>82</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1	
5.2	Общая физическая подготовка	45	-	45	
5.3.	Специальная физическая подготовка	36	-	36	
<b>6.</b>	<b>Социально-психологическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	опрос, тестирование, 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>33</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	анкетирование, опрос, прохождение контрольных дистанций, соревнования
7.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	6	2	4	
7.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	3	1	2	
7.3.	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	6	1	5	
7.4.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	3	1	2	
7.5.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	6	1	5	
7.6.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	3	1	2	
7.7.	Соревнования «Школа безопасности»	6	6	-	
<b>Итого за период обучения</b>		<b>324</b>	<b>41</b>	<b>283</b>	
Однодневные и многодневные мероприятия (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы).					вне сетки часов до 6 недель
Самоподготовка					вне сетки часов до 6 недель

# Содержание программы

## 1 год обучения

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

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

**Практика:** Изготовление необходимого туристского снаряжения.

**Контроль:** опрос

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

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

**Практика:** Организация ночлега в различных условиях. Подготовка газовой горелки к работе и приготовление пищи на ней

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

#### 1.3. Питание в туристском походе

**Теория:** Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на газовой горелке. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

**Практика:** Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка газовой горелки к работе. Приготовление пищи на газовой горелке.

**Контроль:** опрос, выполнение практических заданий

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

**Теория:** Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

**Практика:** Разработка маршрута похода.

**Контроль:** выполнение практических заданий

#### 1.5. Подведение итогов похода

**Практика:** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.

**Контроль:** выполнение практических заданий

#### 1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

**Теория:** Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная. Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: булинь, брамшкотовый, академический, грейпвайн, схватывающие узлы, двойной проводник, стремя и др. Техника их вязания. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

**Практика:** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

**Контроль:** опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

### **1.7. Особенности водного и лыжного видов туризма**

**Теория:** Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

**Практика:** Совершение походов по избранному виду туризма.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **1.8. Походы, туристские слёты 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- трёхдневных походах.

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, соревнования

## **2. Топография и ориентирование**

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

**Теория:** Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

**Практика:** Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **2.2. Ориентирование в сложных условиях**

**Теория:** Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практика:** Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

## **3. Краеведение**

### **3.1. Районы родного края и страны, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций**

**Теория:** Общегеографическая характеристика родного края, страны Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края, страны в целом.

**Контроль:** опрос

### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия**

**Практика:** Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Походы с целью определения на местности потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

## **4. Первая помощь**

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

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

**Практика:** Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

**Контроль:** опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

### **4.2. Транспортировка пострадавшего**

**Теория:** Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

**Практика:** Разучивание приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

**Контроль:** опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

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

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

**Теория:** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

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

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

### **5.2. Общая физическая подготовка**

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Легкая атлетика.

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, прохождение контрольных дистанций

### **5.3. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс клонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской

техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Основы скалолазания. Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении, точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, прохождение контрольных дистанций

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

### **6.1. Воспитательная роль в туризме Процессы и закономерности общения**

**Теория:** 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.

**Контроль:** опрос

### **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. Ролевые игры. Психологические тесты. Анализ конфликтных ситуаций.

**Контроль:** опрос, тестирование, выполнение практических заданий

## **7. Специальная подготовка**

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

**Теория:** Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

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

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

### **7.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе**

**Теория:** Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

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

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

### **7.3. Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты**

**Теория:** Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в

различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населённому пункту в случае отсутствия помощи.

**Практика:** Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях.

Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населённым пунктам.

**Контроль:** опрос, выполнение практических заданий

#### **7.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период**

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

**Практика:** Сооружение временных укрытий.

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

#### **7.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы**

**Теория:** Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

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

**Практика:** Организация и проведение поисково-спасательных работ по заданию педагога.

Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

**Контроль:** наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, прохождение контрольных дистанций

#### **7.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств**

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

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

**Контроль:** наблюдение, выполнение практических заданий

#### **7.7. Соревнования «Школа безопасности»**

**Теория:** Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

**Практика:** Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований, прохождение контрольных дистанций

### **Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия**

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

#### **Самоподготовка**

Самостоятельные занятия учащихся по индивидуальным образовательным маршрутам (выполнение комплексов физической зарядки, физических упражнений, самостоятельное выполнение краеведческих заданий, исследований и так далее)

## Учебный тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>	<b>140</b>	<b>4</b>	<b>136</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Нормативные документы по туризму	1	1	-	
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	9	1	8	
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	10	-	10	
1.4.	Подведение итогов похода	8	-	8	
1.5.	Техника преодоления естественных препятствий	34	-	34	
1.6.	Движение в ночное время	3	1	2	
1.7.	Топографическая съёмка, корректировка карты	3	1	2	
1.8.	Походы, туристские слёты и соревнования, практические занятия	72	-	72	
<b>2.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	2	2	-	
2.2.	Изучение района путешествия	10	2	8	
2.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.	8	2	6	
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>89</b>	<b>-</b>	<b>89</b>	наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, прохождение контрольных дистанций
3.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	-	3	
3.2.	Общая физическая подготовка	40	-	40	
3.3.	Специальная физическая подготовка	46	-	46	
<b>4.</b>	<b>Социально-психологическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Самосознание. «Я»-концепция	3	1	2	
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	выполнение практических заданий, тестирование, прохождение контрольных дистанций, соревнования
5.1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	4	-	
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	20	4	16	
5.3.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	30	-	30	
5.4.	Способы добычи пищи и воды	12	3	9	
5.5.	Соревнования «Школа безопасности»	6	3	3	
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>324</b>	<b>25</b>	<b>299</b>	
Однодневные и многодневные мероприятия (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы).		вне сетки часов до 6 недель			
Самоподготовка		вне сетки часов до 6 недель			

# Содержание программы

## 2 год обучения

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

#### 1.1. Нормативные документы по туризму

**Теория:** Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

**Контроль:** опрос

#### 1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

**Теория:** Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

**Практика:** Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

**Контроль:** опрос, выполнение практических заданий

#### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

**Практика:** Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

**Контроль:** выполнение практических заданий

#### 1.4. Подведение итогов похода

**Практика:** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

#### 1.5. Техника преодоления естественных препятствий

**Практика:** Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

#### 1.6. Движение в ночное время

**Теория:** Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута. Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Шагомерный отсчет расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров. Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка.

**Практика:** Совершение ночных переходов.

#### 1.7. Топографическая съёмка, корректировка карты

**Теория:** Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисование ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

**Практика:** Выполнение маршрутной глазомерной съёмки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

## **1.8. Походы, туристские слёты 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.

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. Краеведение**

### **2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»**

**Теория:** Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

### **2.2. Изучение района путешествия**

**Теория:** Туристские возможности Российской Федерации. Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и конечной точкам маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

**Практика:** Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

### **2.3. Общественно полезная работа**

**Практика:** Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

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

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

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

### **3.2. Общая физическая подготовка**

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну со снаряжением и без него. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Легкая атлетика.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными

условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс по склонам, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Основы скалолазания. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении, точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

#### **4. Социально-психологическая подготовка**

##### **4.1. Самосознание. «Я»-концепция**

**Теория:** «Я»-концепция, её составляющие: когнитивная (самопонимание); оценочная составляющая (самооценка); поведенческая составляющая. Особенности поведения при адекватной, завышенной или заниженной самооценке. Самоотношение. Самоуважение - позитивное самоотношение. Уровень притязаний. Самоуважение и любовь к себе. Как добиться уверенности в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

**Практика:** Составление «Я»-концепции. Тест «Самооценка».

#### **5. Специальная подготовка**

##### **5.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций**

**Теория:** Назначение и задачи РСЧС. Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС. Поисково-спасательная служба - ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

##### **5.2. Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего**

**Практика:** Отработка на местности приёмов оказания первой помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересечённой местности.

##### **5.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях**

**Практика:** Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

##### **5.4. Способы добычи пищи и воды**

**Теория:** Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

**Практика:** Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

##### **5.5. Соревнования «Школа безопасности»**

**Теория:** Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

**Практика:** Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата.

#### **Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия**

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

#### **Самоподготовка**

Самостоятельные занятия учащихся по индивидуальным образовательным маршрутам (выполнение комплексов физической зарядки, физических упражнений, самостоятельное выполнение краеведческих заданий, исследований и так далее)

## Планируемые результаты

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

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

#### **знать:**

- особенности личного и группового снаряжения в пешеходном и групповом туризме;
- организацию быта в туристском лагере, особенности организации питания в пешем походе;
- способы организации переправ через водные преграды и движения при прохождении горных перевалов;
- особенности ориентирования в сложном походе, действия в случае потери ориентировки;
- общегеографическую характеристику и историю родного края;
- приёмы по оказанию первой помощи при травмах. Способы транспортировки пострадавшего;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

#### **уметь:**

- организовать ночлег и приготовить пищу в непогоду;
- изготовить и отремонтировать личное снаряжение;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- ориентироваться на местности при помощи компаса и карты в сложных условиях и проложить маршрут на карте. Передвигаться на местности по легенде;
- проводить различные краеведческие наблюдения;
- формировать походную медицинскую аптечку, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- вести дневник самоконтроля, выполнять комплекс физических упражнений;
- действовать в имитированных экстремальных ситуациях.

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

#### **знать:**

- нормативные документы по туризму. Правила организации ночлегов в экстремальной ситуации;
- варианты усовершенствования личного и группового в пешеходном и горном туризме;
- норму продуктов питания для многодневных походов;
- способы организации переправ через водные преграды и движения при прохождении горных перевалов;
- гидрографию родного края. Методику проведения краеведческих наблюдений;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом;
- основные причины ЧС;
- приемы по оказанию первой медицинской помощи при травмах и способы транспортировки пострадавшего.

#### **уметь:**

- строить простейшие укрытия и сооружения;
- изготовить и отремонтировать личное снаряжение;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- завязывать узлы: прямой, проводник, булинь, проводник восьмерка, схватывающий, шкотовый, грейпвайн, встречный, академический;
- проводить краеведческие наблюдения, выполнять краеведческие задания;
- вести дневник самоконтроля, выполнять комплекс физических упражнений;
- действовать в имитированных экстремальных ситуациях, оказывать первую помощь условно пострадавшему, изготавливать носилки.

## **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 также 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.

### **Образовательные 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

#### Кадровое обеспечение

Педагоги дополнительного образования, учителя общеобразовательных учреждений, преподаватели профильных туристских колледжей, имеющие среднее профессиональное или высшее образование, имеющие курсовую подготовку «Инструктор детско-юношеского туризма»

#### 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-гигиеническим 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 упаковке	Компл.
15.	Скамейки	Компл.	35.	Аптечка медицинская в упаковке	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 чехле	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	программы видео и аудио конференций Zoom, видеохостинга YouTube сайтов: <a href="https://learningapps.org/login.php">https://learningapps.org/login.php</a> , <a href="http://kidolimp.ru/index.php">http://kidolimp.ru/index.php</a> и библиотеки материалов для дистанционного обучения МБУ ДО «СЮТур» <a href="https://as-turizm.ru/index/materialy_dlja_distancionnogo_i_ehlektronnogo_obuchenija/0-733">https://as-turizm.ru/index/materialy_dlja_distancionnogo_i_ehlektronnogo_obuchenija/0-733</a> <a href="https://as-turizm.ucoz.ru">as-turizm.ucoz.ru</a> , <a href="https://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, содержащие 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.								
<b>Средний процент усвоение программы в кружковом объединении</b>								

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 её 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			ИТОГО	
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. Шершнева. - 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. Ананьева. - 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. Соколова. - 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. Шибаяев А. В. Переправа: программированные задания/А.В.Шибаяев - М.: ЦДЮТур МО РФ», 1997.



в) встать лицом по направлению движения: справа будет правый будет.

**12. Выберите, во что можно промокнуть спички, чтобы избежать намокания в походе?**

- а) бензин; б) керосин; в) парафин

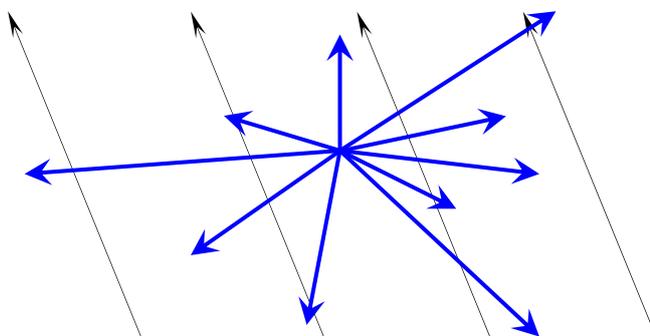
### Топография и ориентирование

**12. Представьте, что вы руководитель группы. При движении по лесной тропе вам встретилась развилка, а на карте ее нет. Ваши действия:**

- а) остановиться, выслать налегке разведку по обеим сторонам в целях установления их дальнейшего направления;  
б) продолжить движение по тропе, азимут которой больше подходит к азимуту тропы;  
в) если ни одна из троп не совпадает с направлением тропы, указанной на карте, то идти надо по азимуту в нужном направлении

г) все ответы верные

**13. Определите и запишите азимут, измерить длину луча в масштабе 1:10000 (записать данные в метрах). На листе бумаги с направляющими линиями даны лучи, направленные в разные стороны.**



Масштаб 1:10 000

**14. Определите, куда указывает азимут 45° градусов?**

- а) юго-восток; б) северо-восток; в) юго-запад

**15. Выберите, от чего зависит средняя длина шага на маршруте?**

- а) от размера стопы  
б) от роста человека  
в) от рельефа местности

### Краеведение

**16. Создание заповедников, заказников, ботанических садов способствует:**

- а) сохранению разнообразия видов;  
б) выведению новых сортов растений;  
в) выведению новых пород животных;

**17. Выберите, что является Общественной организацией защиты природы:**

- а) «Зеленые»; б) «Красные»; в) «Гринпис»; г) «Писгрин»

**18. Выберите, какова площадь Кемеровской области:**

- а) 78,6 тыс. кв. км б) 95,7 тыс. кв. км в) 61,9 тыс. кв. км.

**19. Выберите, кто является первооткрывателем запасов каменного угля в Сибири?**

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

**20. Укажите самую крупную рыбу, которая водится в реках нашего края:**

- а) осётр б) сазан в) белуга г) таймень

## Первая помощь

21. При каком кровотечении кровь, поступающая из раны, бьет фонтаном?



а) при артериальном; б) при капиллярном; в) при венозном

22. Каким образом осуществляется транспортировка пострадавших с повреждением грудной клетки?

а) лежа на животе; б) лежа на боку; в) лежа на спине; г) в положении полусидя

23. По каким признакам можно определить, что кровоостанавливающий жгут наложен правильно?

а) кровотечение остановлено, кожа приобретает фиолетовый оттенок

б) кровотечение остановлено, конечность перестает шевелиться

в) кровотечение остановлено, пульс на периферии не определяется, кожа приобретает бледный оттенок

24. Определите, какие из перечисленных медицинских средств нужно применять при пищевом отравлении?

а) уголь активированный

в) анальгин

б) валидол

г) витамины

25. Укажите, как должен лежать пострадавший при транспортировке на участке подъема?

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

26. Выберите, чем приводят в чувство человека, потерявшего сознание?

а) валидолом; б) спиртом; в) нашатырным спиртом.

## Специальная подготовка

27. Определите, при нахождении человека на местности любого типа шансы на выживание зависят от следующих факторов:

а) умение применять имеющиеся знания;

б) уверенность в знании местности;

в) рассудительность и инициативность;

г) дисциплинированность и умение действовать по плану;

е) все ответы верны

28. Выберите, в каком случае могут применяться карабины без муфт?

а) для организации промежуточных точек страховки

б) для транспортировки груза

в) для организации страховки (самоохранки)

29. Укажите, какова правильная тактика движения ориентировщика в труднопроходимом лесу?

а) по азимуту; б) по сопутствующим ориентирам; в) по солнцу

30. Определите, от чего зависит выбор способов ориентирования?

а) от цели похода;

б) от категории сложности похода;

в) от погодных условий и рельефа местности

**Контрольные вопросы и тесты для учащихся 2 года обучения  
по разделам программы**

**Туристская подготовка**

**1. Выберите требования, необходимые для награждения учащихся, выполнивших звание «Юный турист»:**

- а) умения ориентироваться по компасу, пользоваться топографической и спортивной картой, пользоваться дорожными знаками, преодолевать естественные препятствия в пути;
- б) умения одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- в) умения выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют разжечь костер, приготовить на нем пищу;
- г) знают правила поведения в походе, умеют оказать доврачебную помощь.

д) все ответы верны

**2. Определите временной интервал, рекомендуемый для организации привалов после каждых 40-50 мин ходьбы в походе?**

- а) 20-25 минут, чтобы снять усталость и напряжение
- б) 10-15-минут, чтобы снять усталость и напряжение
- в) 5-10 минут, чтобы снять усталость и напряжение

**3. Определите время, за которое до наступления темноты начинают подбирать место для ночлега?**

- а) за 3-4 часа
- б) за 1,5-2 часа
- в) за 30 минут

**4. Выберите, какая из перечисленных круп при приготовлении в природных условиях занимает больше времени:**

- |              |                    |               |
|--------------|--------------------|---------------|
| а) овсяная   | <u>в) перловая</u> | д) рисовая    |
| б) гречневая | г) пшенная         | е) кукурузная |

**5. Определите, если протяженность похода составляет 75 км и маршрут включает в себя 2 переправы в брод (н/к), то какова будет сложность данного похода?**

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| а) 2 степень сложности        | в) 1 категория сложности |
| <u>б) 3 степень сложности</u> | г) 2 категория сложности |

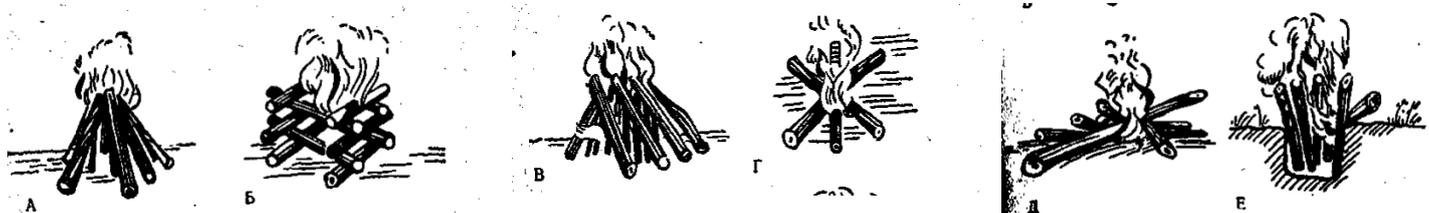
**6. Выберите правильный ответ: В спальник надо лечь:**

- а) одетым так, чтобы не замерзнуть;
- б) в легком сменном белье;
- в) только в нижнем белье.

**7. Выберите породу дерева, дрова из которого являются лучшими для костра?**

- а) кедр    в) берёза    б) ель    г) пихта

**8. Выберите, какой костер наиболее удобен, если необходимо приготовить пищу в двух котлах:**





### Специальная подготовка

**20. Выберите, каким образом осуществляется транспортировка пострадавших в бессознательном состоянии?**

- а) лежа на спине с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах и разведенными в стороны ногами (поза "лягушки")
- б) лежа на животе или на боку
- в) в положении полусидя, с ногами, согнутыми в коленных суставах
- г) лежа на спине с приподнятыми нижними конечностями и опущенной головой

**21. Определите транспортное положение пострадавшего при нарушении дыхания?**

- а) сидячее положение; б) конечности опущены вниз; в) возвышенное положение верхней половины туловища

**22. Выберите, что нужно делать впервые сутки при ушибах, растяжениях?**

- а) прикладывать сухое тепло
- б) прикладывать холод
- в) делать массаж

**23. Определите, что НЕ входит в число причин обморока:**

- а) духота;
- б) скрытое внутреннее кровотечение;
- в) сердечно-сосудистая недостаточность;
- г) просмотр двух серий кинофильма подряд.

**24. Укажите действия, которые разрешаются при оказании помощи пострадавшему от термического ожога:**

- а) оставлять пострадавшего в зоне действия поражающего фактора;
- б) отрывать прилипшие к ране одежду, посторонние предметы;
- в) охлаждать место ожога водой, льдом, снегом;
- г) обрывать обгоревшие ткани; наносить на пораженный участок мазь, крем, жир.

**25. Выберите, что подразумевается под ликвидацией ЧС:**

- а) проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при возникновении ЧС;
- б) локализация зон ЧС и прекращение действия характерных для них опасных факторов;
- в) организация строительства жилья для пострадавшего населения.

**26. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:**

- а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
- б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;
- в) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**27. Определите ваши действия при потере участника:**

- а) успокоиться, проанализировать ситуацию
- б) вспомнить, где и когда видели участника в последний раз
- в) вернуться на место последней встречи (как можно скорее, всей группой или ее частью)
- г) начать поиск
- д) все ответы верны

**28. Выберите, какой длины может достигать самостраховка у страхующего участника?**

- а) 0,5 м
- б) 1,5 м
- в) 2 м

**29. Переправляются вброд «стенкой». Куда поставить самого низкорослого участника?**

- а) снизу по течению;
- б) в середину «стенки»;
- в) сверху по течению

**30. Выберите, ваши действия в случае обнаружения взрывных устройств или подозрительных предметов?**

- а) незамедлительно сообщить о случившемся в правоохранительные органы по телефону
- б) вынести найденный предмет в безопасное помещение и организовать его охрану
- в) организовать охрану подозрительного предмета и начать немедленную эвакуацию

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

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31

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

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

**Этап 1. 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 2. Траверс.**

Параметры: длина этапа 8 м, 4 перестёжки.

Оборудование: судейские перила.

Действия: участник проходит этап на самостраховке скользящим карабином, так, чтобы его центр тяжести не оказался выше перил.

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

Параметры: длина этапа 9 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней верёвке 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 верёвку, с самостраховкой. При заступе в опасную зону и при падении повторяет попытку (до трёх раз).

**Этап 5. Подъём по судейским перилам с самостраховкой.**

Длина этапа – 3 м, крутизна 80°

Действия: этап проходится на участке скалодрома, самостраховка осуществляется схватывающим узлом петлёй самостраховки.

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

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

**Этап 1. 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 2. Траверс.**

Параметры: длина этапа 8 м, 4 перестежки.

Оборудование: судейские перила.

Действия: участник проходит этап на самостраховке скользящим карабином, так, чтобы его центр тяжести не оказался выше перил.

**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).

**Этап 5. Подъём по судейским перилам с самостраховкой.**

Длина этапа – 3 м, крутизна  $80^{\circ}$

Действия: этап проходится на участке скалодрома, самостраховка осуществляется схватывающим узлом петель самостраховки.

**Этап 6. Спуск по перилам (дюльфер).**

Параметры: длина этапа 3 м, крутизна  $80^{\circ}$

Оборудование: судейские перила

Действия: спуск осуществляется с применением спускового устройства («лепесток»). Самостраховка – схватывающим узлом петель самостраховки.

## Примерный календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1	сентябрь	Туристское снаряжение в походе. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом.	2	Учебное занятие	Опрос, тестирование	Кабинет №20
2		Конструкции для тентов и палаток. Показания к занятиям различными видами туризма.	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий,	Кабинет №20
3		Изготовление необходимого туристского снаряжения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
4		Практическое занятие на местности	4	Практическое занятие на местности	Выполнение практических заданий	Район нижнего городского парка
5		Установка палаток различных конструкций	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Двор СЮТур
6		Изготовление необходимого туристского снаряжения. Упражнения для шеи.	2	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20 Спортивный зал
7		Ночлег без печки в палатке. Упражнения с предметами.	3	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Кабинет №20 Спортивный зал
8		Расчёт калорийности дневного рациона Дневной рацион в категорийном походе.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос, наблюдение	Кабинет №20
9		Организация ночлегов в горных условиях. Основы скалолазания.	2	Учебное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
10		Ремонт туристского снаряжения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
11		Практическое занятие, посвящённое Всемирному дню туризма	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
12		Дворовое ориентирование	2	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Двор СЮТур

13		Составление профиля маршрута.	2	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
14	октябрь	Составление планов преодоления сложных участков маршрута.	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
15		Подвижные игры на воздухе	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Школьная спортивная площадка
16		Упражнения на развитие выносливости.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
17		Упражнения на развитие быстроты, силы.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
18		Организация ночлега в различных условиях. Игры с элементами туристской техники.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
19		Узлы: булинь, брамшкотовый, академический, грейпвайн, схватывающие узлы.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
20		Организация ночлегов зимой. Игры с элементами туристской техники	3	Комплексное занятие	Фронтальный опрос, наблюдение	Кабинет №20
21		Практическое занятие на местности	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Р-он оз. 3 Алчедат
22		Элементы акробатики.	2	Физкультурно-оздоровительное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
23		«Весёлые старты»	2	Физкультурно-оздоровительное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
24		Составление меню для многодневного похода. Спортивные игры.	3	Комплексное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
25		Измерение температуры тела, пульса, артериального давления. Прохождение врачебного контроля	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
26		Организация ночлегов в период межсезонья. Основы скалолазания.	2	Комплексное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
27		Отработка техники движения и преодоления препятствий.	3	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий, наблюдение	Спортивный зал

28		Практическое занятие на местности. Преодоление естественных препятствий	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий,	Район оз. Победа
29		Экскурсия к памятнику жертвам политических репрессий	4	Занятие-экскурсия	Наблюдение	Восточный район
30		Однодневный поход в р-он оз. Победа	8	поход	Самостоятельная работа, наблюдение	Район оз. Победа
31		Конструкции чехлов для пилы, топора. Организация ночлегов в разных условиях.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
32		Практическое занятие на местности	4	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Центральный городской парк
33		Приёмы и способы страховки. Упражнения на развитие быстроты.	2	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
34		Узлы: булинь, брамшкотовый, академический, грейпвайн, схватывающие узлы.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
35		Использование разборной печки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
36		Составление меню для однодневного похода. Спортивные игры.	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
37		Дневной рацион в категорийном походе. Спортивные игры.	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
38		Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
39		Практическое занятие на местности	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Школьная спортивная площадка
40		Приёмы и способы страховки.	2	Физкультурно-оздоровительное	Самостоятельная работа	Спортивный зал
41		Чтение карты и составление схем. Упражнения с сопротивлением.	2	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
42		Спортивная карта. Упражнения для плечевого пояса.	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал

43		Виды топографических карт. Особенности ориентирования в сложном походе	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
44		Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
45		Изучение маршрута похода с помощью отчетов.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
46		Изучение сложных участков маршрута. Упражнения на развитие силы.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
		Знакомство с лыжным и водным туризмом.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
47		Переправы через реки. Основы скалолазания.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
48		Практическое занятие на местности. Соревнования объединения по преодолению естественных препятствий	4	Практическое занятие на местности	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
49		Общегеографическая характеристика родного края.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
50		Разведка, маркировка пути движения.	2	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
51		Отработка техники движения и преодоления препятствий.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
52		Соревнования по свободному лазанию	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
53		Соревнования объединения по подвижным играм	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
54		Движение при потере видимости. Глазомер в горах.	2	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
55		Практическое занятие по краеведению «Как встречали Рождество»	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
56		Однодневный поход	8	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Яйский р-он, близ оз. Победа
57		Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.	3	Практическое занятие	Наблюдение	Кабинет №20
58		Практическое занятие на местности	4	Практическое занятие	Выполнение практических	Двор СЮТур

					заданий	
59		Подготовка выставки по итогам похода	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
60		Подвижные игры.	2	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
61		Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы. Упражнения на развитие силы.	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20 Спортивный зал
62		Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы. Упражнения на развитие силы.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
63		Кроссовая подготовка. Прыжки в длину.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
64		Особенности ориентирования в сложном походе. Спортивные игры.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос, наблюдение	Кабинет №20, Спортивный зал
65		Практическое занятие на местности Лыжная прогулка	4	Практическое занятие на местности	Выполнение практических заданий	Школьный двор
66		Прохождение маршрута с азимутальных участков. Спортивные игры.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
67		Прохождение маршрута с азимутальных участков. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
68		Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
69		Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.	2	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
70		Основы скалолазания.	2	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
71		Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Упражнения на развитие силы.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
72		Практическое занятие на местности	4	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»	Выполнение практических заданий
73		Изготовление транспортировочных средств.	2	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20

74		Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
75		Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшему. Упражнения на развитие силы и выносливости	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
76		Практическое занятие на местности	4	Практическое занятие на местности	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
77		Изготовление транспортировочных средств. Упражнения на укрепление кистей рук	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
78		Негативное влияние на экологическое состояние родного края промышленности и сельского хозяйства.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
79		Разработка маршрута похода. Особенности ориентирования в сложном походе.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Кабинет №20
80		Особенности ориентирования в сложном походе. Приёмы оказания первой помощи пострадавшему.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
81		Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
82		Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
83		Соревнования	4	Занятие-соревнования	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
84		Отработка навыков по топографической карте и компасу	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
85		Отработка навыков оказания страховки и организации самостраховки	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
86		Практическое занятие на местности	4	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
87		Ролевые игры с различными психологическими упражнениями.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
88		Игры с различными упражнениями тур. техники.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
89		Психологические тесты. Анализ	3	Физкультурно-	Наблюдение	Спортивный

		конфликтных ситуаций. Упражнения на развитие быстроты.		оздоровительное		зал
90		Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Упражнения на равновесие.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос, выполнение практических заданий	Кабинет №20, спортивный зал
91		Изготовление транспортировочных средств.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	спортивный зал
92		Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Элементы акробатики.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	спортивный зал
93		Однодневный поход в Яйский район, р. Китат	8	Занятие-поход	Выполнение практических заданий	Яйский район, р. Китат, с.Лебедянка
94		Практическое занятие на местности	4	Практическое занятие на местности	Выполнение практических заданий	Район оз. Победа
95		Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях. Упражнения на развитие быстроты.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
96		Игры с различными упражнениями туристской техники.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
97		Разбор причин возникновения конфликтов. Упражнения с предметами.	3	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
98		Поиск отставшего или заблудившегося в лесу члена группы. Элементы акробатики.	2	Тематические задания по подгруппам	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
99		Значение психологического климата в группе. Упражнения с предметами.	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
100		Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях.	3	Практическое занятие	Зачет	Район озера «Победа»
101		Организация ночлегов в разных условиях. Упражнения для туловища, для ног.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
102		Выбор места для сооружения бивака.	2	Тематические задания по подгруппам	Зачет	Спортивный зал
103		Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
104		Соревнования	4	соревнование	Выполнение практических заданий	

105		Действия в случае потери ориентировки.	2	Практическое занятие на местности	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
106		Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
107		Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Упражнения на равновесие.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
108		Практическое занятие на местности	4	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Двор СЮТур
109		Расчет калорийности дневного рациона в различных вариантах. Спортивные игры.	2	Учебное занятие		Спортивный зал
110		Ориентирование с помощью компаса. Азимутальный ход.	2	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
111		Техника преодоления дистанции соревнований «Школа безопасности»	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
112		Практическое занятие. Ориентирование с помощью компаса. Азимутальный ход.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
113		Отработка навыков преодоления полосы препятствий пешеходного туризма	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
114		Организация и проведение соревнований «Школа безопасности» в РФ	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
115		Отработка навыков преодоления полосы препятствий пешеходного туризма	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
116		Соревнования	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Двор СЮТур
117		Психолого-педагогическая диагностика учащихся	2	Занятие - тестирование	Наблюдение, Выполнение практических заданий	Кабинет №20
Итого часов			324ч			

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1	сентябрь	Правила организации и проведения туристских соревнований. Цели и задачи	3	Учебное занятие	Опрос	Кабинет №20

		движения «Отечество».				
2		Изготовление необходимого туристского снаряжения	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий, тестирование	Кабинет №20
3		Усовершенствование туристского снаряжения	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
4		Разработка маршрута многодневного учебного похода	3	Занятие – лекция	Наблюдение	Кабинет №20
5		Ремонт туристского инвентаря и снаряжения	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
6		Отработка навыка организации самостраховки	3	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Кабинет №20
7		Совершенствование навыка организации самостраховки	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
8		Спортивные игры	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
9		Снаряжение для движения в ночное время. Требования к личному снаряжению для движения ночью.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
10		Совершенствование навыка преодоления естественных препятствий: подъём, траверс, спуск.	3	Поход	Самостоятельная работа	Район озера «Победа»
11		Совершенствование навыка преодоления естественных препятствий: подъём, траверс, спуск.	3	Занятие – лекция	Наблюдение	Кабинет №20
12		Туристская техника	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	
13	октябрь	Соревнования по туристской технике	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
14		Прохождение врачебного контроля. Дневник самоконтроля. Самомассаж.	3	Практическое занятие на местности. Занятие-игра	Наблюдение	Спортивный зал
15		Организация командной страховки при преодолении водных препятствий	3	Занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20

16		Отработка навыка групповой страховки при преодолении водных препятствий	3	Занятие – тренировка	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
17		Подвижные игры в зале	3	Занятие – тренировка	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
18		Упражнения на развитие выносливости	3	Занятие-тестирование	Тестирование	Спортивный зал
19		Отработка навыка групповой страховки при преодолении оврагов	3	Занятие-тестирование	Прохождение контрольной дистанции	Спортивный зал
20		Отработка навыка групповой страховки при преодолении оврагов	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
21		История, памятные события города, связанные с периодом политических репрессий	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
22		Беседа о памяти жертв политических репрессий	3	Учебное занятие	Опрос	Кабинет №20
23	каникулы ноябрь	Однодневный поход	8	Поход	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
24		Отработка техники подъёма, спуска, траверса	3	Практическое занятие.	Выполнение практических заданий	Спортивные залы №1, №2
25		Отработка техники передвижения по наклонным навесным переправам	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
26		Отработка техники подъёма, спуска, траверса	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
27		Туристская техника	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
28		Упражнения на развитие выносливости	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
29		Упражнения на развитие выносливости	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
30		Упражнения на развитие координации	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
31		Упражнения на развитие быстроты	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
32		Отработка техники передвижения по наклонным навесным переправам	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
33	декабрь	Соревнования	4	Тематические задания по	Самостоятельная работа	Спортивный зал

				подгруппам		
34		Элементы скалолазания	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
35		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
36		Подвижные игры на воздухе	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
37		Подвижные игры с мячом	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
38		Преодоление препятствий в тёмное время суток	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
39		Преодоление препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
40		ОФП. Баскетбол	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
41		Составление Я - концепции, тестирование самооценки	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
42		Отработка приёмов оказания первой помощи	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
43		Соревнования	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
44	январь каникулы	Многодневный поход	8	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
45	каникулы	Многодневный поход	8	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
46	каникулы	Многодневный поход	8	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
47	каникулы	Многодневный поход	8	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
48		Работа с литературными источниками о районе путешествия. Обработка собранных материалов.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
49		ОФП, пулевая стрельба	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
50		Транспортировка пострадавшего	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал

51		Отработка техники плавания разными стилями	4	Практическое занятие.	Фронтальный опрос	Кабинет №20
52		Отработка приёмов транспортировки пострадавшего	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
53		Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
54		Поисково-спасательная служба, её роль для туристских групп на туристских маршрутах	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
55		Охота и рыбалка как способ добычи пищи в походных условиях	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
56		Отработка способов и приёмов ориентирования на местности	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
57		Подвижные игры на воздухе	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
58		Соревнования	2	соревнования	Фронтальный опрос	Кабинет №20
59		Назначение и задачи РСЧС Способы добывания и очистки воды	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
60	февраль	Добыча пищи	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
61		Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы» и «Маршрут выживания»	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
62		Практическое занятие - соревнования	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
63		Организация взаимовыручки, обеспечение безопасности при проведении соревнований. Порядок определения результатов соревнований.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
64		Преодоление сложных дистанций без специального снаряжения	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
65		Способы выхода к путям сообщения в случае потери ориентира в походе	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал

66		Акробатика	3	Физкультурно-оздоровительное Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спорт зал №4
67		Преодоление туристкой дистанции 1 класса	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
68		Преодоление туристкой дистанции 2 класса	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
69		Топография. Топографические диктанты, работа с картами.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
70		Баскетбол	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
71	март	Плавание	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Бассейн с/к «Юность»
72		Общественно-полезная работа в походе, охрана природы	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
73		Общественно-полезная работа в походе, охрана природы	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
74		Усовершенствование снаряжения для приготовления пищи на костре	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
75		Практическое занятие Оказание первой помощи пострадавшему	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
76		Отработка навыков оказания первой помощи пострадавшему	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
77		Действия в экстремальных ситуациях в походе	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
78		Предупреждение экстремальных ситуаций в походе	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
79		Очистка воды для приготовления пищи в походных условиях	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район оз. Победа
80	каникулы	Практическое занятие. Отработка приёмов оказания первой помощи на местности	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	
81	каникулы	Однодневный туристский поход	8	поход	Выполнение практических заданий	Район ...
82	каникулы	Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал

83	апрель	Прохождение маршрута без специального снаряжения	3	Практическое занятие	Зачёт	Район озера «Победа»
84		Отработка на местности планирования маршрута выхода к населённому пункту	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
85		Волейбол	3	Тематические задания по подгруппам	Зачёт	Спортивный зал
86		Плавание	3	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Бассейн с/к «Юность»
87		Кроссовая подготовка	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
88		Баскетбол	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
89		Работа в связках	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
90		Действия участников туристской группы при потере ориентира	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
91		Топография. Топографические диктанты, работа с картами.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
92		Организация командной страховки при преодолении препятствий в природной среде.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
93		Разработка маршрута многодневного учебного похода	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
94		Ремонт снаряжения и туристского инвентаря	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Спортивный зал
95	май	Практическое занятие Изучение района путешествия (оз.Шира).	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
96		Общественно-полезная работа в районе летнего путешествия (оз.Шира)	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
97		Подбор снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
98		Подбор снаряжения к летним походам	3		Наблюдение	Спортивный зал
99		Изучение района путешествия (оз.Шира).	3	Практическое занятие	Наблюдение Выполнение практических	Спортивный зал

					заданий	
100		Общественно-полезная работа в районах летних походов и путешествий	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
101		Охрана природы в туристских походах.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
102		Практическое занятие Правила подведения итогов многодневного похода	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
103		Ремонт группового снаряжения	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
104		Подготовка туристского снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
105		Подготовка снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
106		Подготовка к многодневному туристскому походу	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
Итого часов			324ч			

### Примерный календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1		Правила организации и проведения туристских соревнований. Цели и задачи движения «Отечество».	3	Учебное занятие	Опрос	Кабинет №20
2		Изготовление необходимого туристского снаряжения	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий, тестирование	Кабинет №20
3		Усовершенствование туристского снаряжения	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
4		Разработка маршрута многодневного учебного похода	3	Занятие – лекция	Наблюдение	Кабинет №20
5		Ремонт туристского инвентаря и снаряжения	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20

6		Отработка навыка организации самостраховки	3	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Кабинет №20
7		Совершенствование навыка организации самостраховки	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
8		Спортивные игры	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
9		Снаряжение для движения в ночное время. Требования к личному снаряжению для движения ночью.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
10		Совершенствование навыка преодоления естественных препятствий: подъём, траверс, спуск.	3	Поход	Самостоятельная работа	Район озера «Победа»
11		Совершенствование навыка преодоления естественных препятствий: подъём, траверс, спуск.	3	Занятие – лекция	Наблюдение	Кабинет №20
12		Туристская техника	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	
13		Соревнования	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
14		Прохождение врачебного контроля. Дневник самоконтроля. Самомассаж.	3	Практическое занятие на местности. Занятие-игра	Наблюдение	Спортивный зал
15		Организация командной страховки при преодолении водных препятствий	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
16		Отработка навыка групповой страховки при преодолении водных препятствий	3	Занятие – тренировка	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
17		Подвижные игры в зале	3	Занятие – тренировка	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
18		Упражнения на развитие выносливости	3	Занятие-тестирование	Тестирование	Спортивный зал
19		Отработка навыка групповой страховки при преодолении оврагов	3	Занятие-тестирование	Прохождение контрольной дистанции	Спортивный зал
20		Отработка навыка групповой страховки при преодолении оврагов	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
21		История, памятные события города, связанные с периодом политических репрессий	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал

22		Беседа о памяти жертв политических репрессий	3	Учебное занятие	Опрос	Кабинет №20
23	каникулы	Однодневный поход	8	Поход	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
24		Отработка техники подъёма, спуска, траверса	3	Практическое занятие.	Выполнение практических заданий	Спортивные залы №1, №2
25		Отработка техники передвижения по наклонным навесным переправам	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
26		Отработка техники подъема, спуска, траверса	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
27		Туристская техника	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
28		Упражнения на развитие выносливости	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
29		Упражнения на развитие выносливости	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
30		Упражнения на развитие координации	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
31		Упражнения на развитие быстроты	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
32		Отработка техники передвижения по наклонным навесным переправам	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
33		Соревнования	4	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
34		Элементы скалолазания	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
35		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
36		Подвижные игры на воздухе	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
37		Подвижные игры с мячом	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
38		Преодоление препятствий в тёмное время суток	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
39		Преодоление препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»

40		ОФП. Баскетбол	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
41		Составление Я - концепции, тестирование самооценки	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
42		Отработка приёмов оказания первой помощи	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
43		Соревнования	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
44		Многодневный поход	8	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
45		Многодневный поход	8	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
46		Многодневный поход	8	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
47	каникулы	Многодневный поход	8	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
48	каникулы	Работа с литературными источниками о районе путешествия. Обработка собранных материалов.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
49		ОФП, пулевая стрельба	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
50		Транспортировка пострадавшего	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
51		Отработка техники плавания разными стилями	4	Практическое занятие.	Фронтальный опрос	Кабинет №20
52		Отработка приёмов транспортировки пострадавшего	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
53		Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
54		Поисково-спасательная служба, её роль для туристских групп на туристских маршрутах	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
55		Охота и рыбалка как способ добычи пищи в походных условиях	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
56		Отработка способов и приёмов ориентирования на	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»

		местности				
57		Подвижные игры на воздухе	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
58		Соревнования	2	Практическое занятие-соревнование	Самостоятельная работа	Спортивный зал
59		Назначение и задачи РСЧС Способы добывания и очистки воды	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
60		Добыча пищи	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Кабинет №20
61		Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы» и «Маршрут выживания»	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
62		Практическое занятие -соревнования	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
63		Организация взаимовыручки, обеспечение безопасности при проведении соревнований. Порядок определения результатов соревнований.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
64		Преодоление сложных дистанций без специального снаряжения	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
65		Способы выхода к путям сообщения в случае потери ориентира в походе	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
66		Акробатика	3	Физкультурно-оздоровительное Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спорт зал №4
67		Преодоление туристкой дистанции 1 класса	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
68		Преодоление туристкой дистанции 2 класса	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
69		Топография. Топографические диктанты, работа с картами.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
70		Баскетбол	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	Кабинет №20
71		Плавание	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Бассейн с/к «Юность»
72		Общественно-полезная	3	Тематические	Самостоятельная	Кабинет №20

		работа в походе, охрана природы		задания по подгруппам	работа	
73		Общественно-полезная работа в походе, охрана природы	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
74		Усовершенствование снаряжения для приготовления пищи на костре	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
75		Практическое занятие Оказание первой помощи пострадавшему	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
76		Отработка навыков оказания первой помощи пострадавшему	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
77		Действия в экстремальных ситуациях в походе	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
78		Предупреждение экстремальных ситуаций в походе	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
79		Очистка воды для приготовления пищи в походных условиях	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район оз. Победа
80		Практическое занятие. Отработка приёмов оказания первой помощи на местности	3		Выполнение практических заданий	
81		Однодневный туристский поход	8	поход	Выполнение практических заданий	Район ...
82	каникулы	Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
83	каникулы	Прохождение маршрута без специального снаряжения	3	Практическое занятие	Зачёт	Район озера «Победа»
84	каникулы	Отработка на местности планирования маршрута выхода к населённому пункту	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
85		Волейбол	3	Тематические задания по подгруппам	Зачёт	Спортивный зал
86		Плавание	3	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Бассейн с/к «Юность»
87		Кроссовая подготовка	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
88		Баскетбол	3	Практическое занятие	Выполнение практических	Спортивный зал

					заданий	
89		Работа в связках	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
90		Действия участников туристской группы при потере ориентира	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
91		Топография. Топографические диктанты, работа с картами.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
92		Организация командной страховки при преодолении препятствий в природной среде.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Кабинет №20
93		Разработка маршрута многодневного учебного похода	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
94		Ремонт снаряжения и туристского инвентаря	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Спортивный зал
95		Практическое занятие Изучение района путешествия (оз.Шира).	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
96		Общественно-полезная работа в районе летнего путешествия (оз.Шира)	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
97		Подбор снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
98		Подбор снаряжения к летним походам	3		Наблюдение	Спортивный зал
99		Изучение района путешествия (оз.Шира).	3	Практическое занятие	Наблюдение Выполнение практических заданий	Спортивный зал
100		Общественно-полезная работа в районах летних походов и путешествий	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
101		Охрана природы в туристских походах.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
102		Практическое занятие Правила подведения итогов многодневного похода	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
103		Ремонт группового снаряжения	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
104		Подготовка туристского снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал

105		Подготовка снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие		Спортивный зал
106		Подготовка к многодневному туристскому походу	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
Итого часов			324ч			

